

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

№105, Январь 2024
(Часть 11)



Самара, 2024

T33

Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №105, Январь 2024 (Часть 11) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2024 - 148 с.

doi: 10.18411/trnio-01-2024-p11

Тенденции развития науки и образования - это рецензируемый научный журнал, который в большей степени предназначен для научных работников, преподавателей, доцентов, аспирантов и студентов высших учебных заведений как инструмент получения актуальной научной информации.

Периодичность выхода журнала – ежемесячно. Такой подход позволяет публиковать самые актуальные научные статьи и осуществлять оперативное обнародование важной научно-технической информации.

Информация, представленная в сборниках, опубликована в авторском варианте. Орфография и пунктуация сохранены. Ответственность за информацию, представленную на всеобщее обозрение, несут авторы материалов.

Метаданные и полные тексты статей журнала передаются в наукометрическую систему ELIBRARY.

Электронные макеты издания доступны на сайте научного центра «LJournal» - <https://ljournal.org>

© Научный центр «LJournal»
© Университет дополнительного
профессионального образования

УДК 001.1
ББК 60

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Черноятов Александр Михайлович

Кандидат экономических наук, Профессор

Царегородцев Евгений Леонидович

Кандидат технических наук, доцент

Пивоваров Александр Анатольевич

Кандидат педагогических наук

Малышкина Елена Владимировна

Кандидат исторических наук

Ильященко Дмитрий Павлович

Кандидат технических наук

Дробот Павел Николаевич

Кандидат физико-математических наук, Доцент

Божко Леся Михайловна

Доктор экономических наук, Доцент

Бегидова Светлана Николаевна

Доктор педагогических наук, Профессор

Андреева Ольга Николаевна

Кандидат филологических наук, Доцент

Абасова Самира Гусейн кызы

Кандидат экономических наук, Доцент

Попова Наталья Владимировна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Ханбабаева Ольга Евгеньевна

Кандидат сельскохозяйственных наук, Доцент

Вражнов Алексей Сергеевич

Кандидат юридических наук

Ерыгина Анна Владимировна

Кандидат экономических наук, Доцент

Чебыкина Ольга Альбертовна

Кандидат психологических наук

Левченко Виктория Викторовна

Кандидат педагогических наук

Петраш Елена Вадимовна

Кандидат культурологии

Романенко Елена Александровна

Кандидат юридических наук, Доцент

Мирошин Дмитрий Григорьевич

Кандидат педагогических наук, Доцент

Ефременко Евгений Сергеевич

Кандидат медицинских наук, Доцент

Шалагинова Ксения Сергеевна

Кандидат психологических наук, Доцент

Катермина Вероника Викторовна

Доктор филологических наук, Профессор

Полицинский Евгений Валериевич

Кандидат педагогических наук, Доцент

Жичкин Кирилл Александрович

Кандидат экономических наук, Доцент

Пузыня Татьяна Алексеевна

Кандидат экономических наук, Доцент

Ларионов Максим Викторович

Доктор биологических наук, Доцент

Афанасьева Татьяна Гавриловна

Доктор фармацевтических наук, Доцент

Байрамова Айгюн Сеймур кызы

Доктор философии по техническим наукам

Лыгин Сергей Александрович

Кандидат химических наук, Доцент

Заломнова Светлана Петровна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Биймурсаева Бурулбубу Молдосалиевна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Радкевич Михаил Михайлович

Доктор технических наук, Профессор

Гуткевич Елена Владимировна

Доктор медицинских наук

Матвеев Роман Сталинарьевич

Доктор медицинских наук, Доцент

Аирапов Баходурджон Пулотович

Кандидат филологических наук, Доцент

Шамутдинов Айдар Харисович

Кандидат технических наук, Профессор

Найденов Николай Дмитриевич

Доктор экономических наук, Профессор

Романова Ирина Валентиновна

Кандидат экономических наук, Доцент

Хачатурова Карине Робертовна

Кандидат педагогических наук

Кадим Мундер Мулла

Кандидат филологических наук, Доцент

Григорьев Михаил Федосеевич

Кандидат сельскохозяйственных наук

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ XIX. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	8
Клименко А.А., Грамматикопуло А.Г. Современные тенденции развития самбо в России ..	8
Клименко А.А., Тетюцкий К.П. Инклюзивный подход в организации занятий физической культуры: создание комфортной среды для студентов с отклонениями в состоянии здоровья	11
Клыпин Е.Ю., Гусев П.М. Укрепление психического здоровья и благополучия с помощью физического воспитания	13
Конюх Я.В., Шеронов В.В. Концептуальные основы воспитания спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва	16
Конюх Я.В., Шеронов В.В. Концептуальные основы обучения спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва	19
Крылов Д.В. Особенности физической подготовки сотрудников полиции	22
Кудинова Ю.В., Межман И.Ф., Курочкина Н.Е., Радова Н.Н. Воздействие биохимических изменений на общее состояние человека во время физической активности	24
Кузина Е.С., Николаева И.В. Образ жизни современных студентов и его влияние на здоровье и качество жизни	27
Кулик П.А., Карева Ю.Ю. Киберспорт: экономический аспект	30
Лапшина П.А., Налимова М.Н. Баскетбол как спортивная деятельность и ее влияние на общую физическую нагрузку	33
Левченко А.В., Николаев П.П., Левашкина А.А. Инновационные технологии и их применение в физической культуре и спорте	36
Лесникова Г.Н., Швецова А.К. Роль физической культуры в социальной адаптации студентов	39
Литвин А.В., Щеголева М.А. Особенности структуры занятий фитнес-йогой в высшем учебном заведении	42
Лысов В.А., Николаев П.П. Улучшение физического и ментального состояния студентов с помощью физической культуры	45
Маглатюк Т.В. Изменение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы юных пловцов	49
Маглатюк Т.В. Физическое совершенствование, патриотическое воспитание, жизнестойкость, сознательная гражданственность в воспитании подростков	52
Маглатюк Т.В., Мискин С.С., Михайличенко В.А. Влияние занятий физической культурой на обучаемость и умственную деятельность студентов	54
Мангуткина А.Ш., Налимова М.Н. Корпоративная физкультура	58
Марков К.К., Гусев П.М. Эффективность и перспективы применения инновационных методов и it-технологий в спортивной подготовке и занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении	61
Морозов Д.М., Шеронов В.В. Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности в жизни современного студента	63
Мулюкова Д.А., Николаев П.П., Грязнов С.А. Сравнительный анализ комплекса «Готов к труду и обороне» в СССР и современной России	66

Налимова М.Н. Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека	69
Налимова М.Н. Формирование духовно - этических качеств спортсмена через занятия боевыми искусствами	72
Николаев П.П., Бажутин А.С., Грязнов С.А. Роль спорта в развитии общества и гуманизации личности.....	75
Николаева И.В., Грязнов С.А. Wellness-технологии в современной жизни.....	79
Новиков Е.Д., Абзалова С.В. Развитие спортивной психологии: какие новые методы помогают спортсменам преодолевать стресс и улучшать свою ментальную подготовку	82
Нурiev Т.Р., Хабибуллин А.Б. Развитие скоростной выносливости для студентов кгеу на примере университетов Сингапура	84
Павлюк А.П., Хабибуллин А.Б. Физическая культура как средство реабилитации	87
Петров В.А., Хабибуллин А.Б. Влияние физической активности на психическое здоровье	89
Плешаков Г.А. Влияние специальной подготовки на улучшение плавательной техники и физической подготовки у спортсменов-пловцов	92
Покарева М.А., Кормилицын Ю.В. Роль физической подготовки в юридической деятельности.....	94
Пронина Е.А., Абзалова С.В. Плавание как элективная дисциплина в вузе.....	96
Пронина М.С., Николаева И.В., Грязнов С.А. Современные популярные оздоровительные системы	99
Саввицкая С.Н., Лесникова Г.Н. Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента.....	102
Сафина Л.З., Хабибуллин А.Б. Роль физкультуры в профилактике нервно-эмоционального и психофизического утомления.....	104
Суркова Д.Р., Налимова М.Н. Влияние агрессивности на спортивный результат	107
Терская А.А., Васенков Н.В. Статистика спортивных травм: какие виды физической активности наиболее безопасны?	110
Тихомиров А.С., Кононенко А.В. Атлетическая гимнастика как средство физического воспитания студентов	113
Фархутдинов Д.С., Севедин С.В. Значение регулярных физических тренировок для поддержания общего физического здоровья и профилактики заболеваний у студентов.....	115
Федосова Л.П., Сеферян А.В. VR –технологии в образовательном процессе физической культуры	120
Фугина А.К., Гусев П.М. Основы и направления здорового образа жизни человека, полезные привычки.....	123
Хабибуллин А.Б., Петров А.В. Влияние физических упражнений на психическое здоровье	126
Хатмуллин К.А., Абзалова С.В. Влияние физических упражнений на психическое благополучие индивида.....	128
Чижик А.А., Лесникова Г.Н. Спорт, как фактор формирования спортивной дипломатии	130
Чухно В.С., Налимова М.Н. «Воздушная гимнастика: красота и вызов гравитации»	132
Шарафеев Э.И., Максимов В.В. Формирование здорового образа жизни у различных категорий населения	134

Шаронова Ю.А., Налимова М.Н. Лечебная физическая культура.....	136
Яковлева С.С., Галиуллина Д.Т. Первая помощь на занятиях физической культуры.....	139
Ярочкин В.М., Хабибуллин А.Б. Система физического воспитания	141
Яцун М.С., Шеронов В.В. Влияние регулярных физических тренировок на физическое и психическое здоровье студентов	143

РАЗДЕЛ XIX. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Клименко А.А., Грамматикопуло А.Г.

Современные тенденции развития самбо в России

*Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-519

Аннотация

Сегодня компьютерные технологии все чаще используются в качестве средства обучения. Программно-методическое обеспечение современных компьютерных технологий позволяет моделировать учебные, тренировочные и соревновательные ситуации, контролировать процесс обучения и исправлять недочеты. Это значительно повышает качество подготовки самбистов и помогают им достичь высокого уровня физической подготовки. Статья составлена характеристика основных имеющихся на данный момент IT-технологий, применяемых в учебно-тренировочном и соревновательном процессах как в борьбе самбо, так и других видах единоборств. Также определены перспективы развития данных компьютерных технологий в соответствии с современными требованиями, предъявляемыми к подготовке самбистов и проведению соревнований.

Ключевые слова: инновации, интерактивные методы, компьютерные технологии, методы, программно-методическое обеспечение, физическое воспитание.

Abstract

Today computer technologies are increasingly used as a teaching tool. Software and methodological support of modern computer technologies allows modelling training, training and competition situations, controlling the learning process and correcting deficiencies. This significantly improves the quality of sambo wrestlers' training and helps them achieve a high level of physical fitness. The article characterises the main IT-technologies available at the moment, which are used in training and competition processes both in sambo wrestling and other types of martial arts. The article also defines the prospects for the development of these computer technologies in accordance with the modern requirements for sambo wrestlers' training and competitions.

Keywords: innovations, interactive methods, computer technologies, methods, software and methodological support, physical education.

В ходе постоянного прогресса и конкуренции в спорте самбо часто возникают очевидные проблемы, которые приводят к необоснованному увеличению объема тренировок и травматизму борцов, поэтому возникает необходимость поиска эффективных способов развития и совершенствования функциональных качеств спортсменов. Одним из практических методов является использование компьютерных технологий для более рационального проведения тренировочных и соревновательных мероприятий.

Несмотря на огромный потенциал, современные информационно-компьютерные технологии пока не нашли широкого применения в системе подготовки самбистов. Однако, по мнению некоторых специалистов, одной из возможностей повышения эффективности тренировок являются возможности компьютерных технологий.

В связи с тем, что компьютерные и информационные технологии в области спорта интересуют многих специалистов, необходим переход от традиционных форм обучения к использованию технологий, позволяющих повысить информационную насыщенность предлагаемых учебных материалов.

В настоящее время основными направлениями использования современных IT-технологий в профессиональной деятельности самбистов являются [2]:

- программы контроля и самоконтроля знаний по различным дисциплинам профессионального учебного плана;
- обучающие мультимедийные системы;
- создание и использование баз данных;
- моделирование и компьютерный анализ спортивных соревнований (техника спортивных упражнений, тактика соревнований);
- использование информационных технологий для проведения соревнований;
- проведение научных исследований;
- автоматизированные методы психологической диагностики;
- автоматизированные методы сбора, накопления и анализа показателей функционального состояния организма спортсмена;
- автоматизированные методы педагогической деятельности в спорте (моделирование учебного процесса);
- экспертные системы для различных видов спорта.

Например, одна из популярных в стране и за рубежом технологий и методик, созданных для улучшения спортивных результатов спортсменов, - компьютерная система HUBER Motin Lab (компания LPG-Sistem, Франция). Она позволяет быстро и эффективно восстанавливать, реабилитировать, укреплять опорно-двигательный аппарат, а также моделировать, корректировать фигуру, гармонично и комплексно развивать физические качества человека. Во время тренировки можно рассчитать доступную физическую нагрузку спортсмена, рассчитать рост показателей, с помощью программы оценить функциональное состояние внутренних органов и систем организма.

Стоит отметить, что помимо физической подготовки, спортсмены должны обладать стабильным психическим состоянием [3]. Стабилизировать психологическое и психическое состояние спортсмена помогают специально разработанные интерактивные технологии. Известно, что с высококвалифицированными спортсменами работают не только тренеры, но и психологи. Трехмерные стимуляторы используются не только для регуляции физического состояния, но и для регулирования психологического и психического равновесия. Техника его применения заключается в следующем. С помощью программы спортсмен проходит тестирование, а программа сама подбирает комбинацию упражнений или тренировок, которые положительно влияют на психическое состояние спортсмена. Программа включает в себя ряд психологических терапий, способных привести спортсмена в нужное состояние (отдых, возбуждение, вялость и т. д.).

Тщательно подготовленные самбисты, использующие IT-технологий в процессе систематических тренировок, значительно улучшили свои психофизические качества, технико-тактические элементы борьбы и добились более высоких результатов на соревнованиях.

Поэтому необходимо внедрять новые способы передачи знаний в процесс обучения технике и тактике на занятиях по борьбе самбо [4]. Особую роль в этом должны сыграть современные технологий. IT-технологий, изначально созданные для управления информационными ресурсами, предоставляют широкие возможности для передачи визуализированной информации. Компьютерная визуализация движущихся объектов существенно отличается от традиционного способа динамической визуальной презентации [1]:

- замедление воспроизведения техники с целью фиксации сложных для восприятия элементов движений;
- остановка на ключевых моментах движений;
- повторный просмотр движений с любой точки воспроизведения.

Кроме того, компьютерные технологии позволяют накладывать графические элементы для демонстрации биомеханических закономерностей и вставлять текст для пояснения ключевых моментов.

Компьютерная система «Чемпион», разработанная Ю.В. Тупеевым, благодаря визуализации учебного материала, позволяет создать комфортные условия обучения во время

теоретических занятий и тренировок. Кроме того, программа направлена на овладение базовыми знаниями о фундаментальной технике и координации спортивных движений. Все данные о спортсмене хранятся в памяти программы, а сама программа отличается высокой адаптивностью и интерактивностью.

Применение инновационных технологий в тренировочном процессе может значительно повысить общую спортивную эффективность спортсмена. Программные продукты позволяют спортсменам визуализировать свои возможности. Сравнивая оптимальные показатели с реальными результатами, спортсмены и тренеры могут значительно повысить эффективность тренировок.

Компьютерные технологии широко используются и в соревновательном процессе. Например, UFC (Ultimate Fighting Championship, спортивная организация, базирующаяся в Лас-Вегасе, США, которая проводит турниры по смешанным единоборствам по всему миру) готовит технологическую революцию в трансляции бойцовских матчей, чтобы привлечь больше внимания телезрителей и подписчиков [5].

За всем происходящим будет следить огромная сеть камер. Она будет фиксировать не только действия, но и проявление эмоций - от движения глаз и положения головы до мимики. Все изображения с камер передаются в командный центр, которым управляет робот, изучивший сотни различных бойцовских матчей и с помощью машинного обучения способный сделать выводы о состоянии любого бойца.

Искусственный интеллект способен считывать десятки показателей - от частоты пульса и дыхания до ударов и движения мышц (как быстро двигается борец, насколько сильно давление его ног на коврик).

Затем система оценивает эмоциональное и физическое состояние бойца, пропустившего удар, и отмечает, например, падение концентрации и 10-процентное снижение спортивной бодрости.

Каждая секунда генерирует огромное количество информации об энергии и настроении внутри и вокруг поединка. Это не просто база статистических данных или поставщик цифр - с помощью IT-технологий можно рассказать целую историю боя. Этого можно достичь только на пересечении науки, технологий и красивой упаковки.

Работа над технологией была запущена еще в 2016 году. Помимо UFC, соглашения о сотрудничестве подписали баскетбольная Евролига и Professional Bull Riders (наездники на быках). Специалисты видят в этой технологии огромные возможности для изменения трансляций. Но она также поможет защитить здоровье бойцов.

Использование этих технологий в самбо значительно повысит азарт игры и будет способствовать популяризации этого боевого искусства во всем мире, ведь спорт — это прежде всего источник зрительского интереса и основной продукт спортивной индустрии. Информационные технологии все активнее участвуют в трансляции и освещении спортивных соревнований, тем самым привлекая все больше внимания к захватывающим спортивным состязаниям и социальным аспектам спортивной среды.

1. Ахметов С.М. Перспективные направления совершенствования системы физкультурного воспитания населения / С.М. Ахметов, Ю.К. Чернышенко // Физическая культура и спорт: олимпийское образование. Материалы международной научно-практической конференции (11 февраля 2019 г., г. Краснодар). – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. – С. 22–25.
2. О Всероссийской федерации самбо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sambo.ru/> (дата обращения: 10.12.2023).
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2017 г. № 427 «Об утверждении программы развития самбо в Российской Федерации до 2024 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://sambo.ru/media/resource/2017/08/17/programma_sambo_do_2024.pdf (дата обращения: 10.12.2023)
4. Постановление Законодательного Собрания Краснодарского края от 27 января 2021 г. №2112-П «О развитии самбо на территории Краснодарского края». – Официальный интернет-портал правовой информации. – Режим доступа: <http://pravo.gov.ru>, 04.02.2021.
5. Традиции и философия самбо. Всероссийская федерация самбо [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sambo.ru/sambo/> (дата обращения: 11.12.2023)

Клименко А.А., Тетюцкий К.П.

Инклюзивный подход в организации занятий физической культуры: создание комфортной среды для студентов с отклонениями в состоянии здоровья

*ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-520

Аннотация

Инклюзивный подход в организации занятий физической культурой является важным аспектом формирования комфортной среды и методики адаптации для студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека, в том числе и для студентов с особыми потребностями. Однако, для обеспечения равных возможностей и создания условий доступности физической активности для всех, необходимо разрабатывать и внедрять инклюзивные подходы, включающие в себя обеспечение наставничества и поддержки со стороны педагогического персонала для создания дружественной и поддерживающей атмосферы.

Ключевые слова: инклюзивность; здоровье; физическая культура; физическая нагрузка; отклонения, активность.

Abstract

An inclusive approach in the organization of physical education classes is an important aspect of creating a comfortable environment and adaptation methods for students with disabilities.

Physical education plays an important role in everyone's life, including for students with special needs. However, in order to ensure equal opportunities and create conditions for accessibility of physical activity for all, it is necessary to develop and implement inclusive approaches.

Keywords: inclusivity; health; physical education; physical activity; deviations, activity.

Введение: Организация занятий физической культурой, основанная на инклюзивном подходе, предоставляет студентам с отклонениями в состоянии здоровья возможность активного участия в физической активности наравне со всеми остальными студентами. Этот подход направлен на создание комфортной и безопасной среды, где каждый студент имеет возможность развиваться и достигать своих потенциалов.

Основа инклюзивного подхода в организации занятий физической культурой — это создание физической среды, которая будет доступной для всех студентов. Она включает в себя обустройство специальных спортивных объектов и помощь со стороны тренеров и инструкторов в обеспечении комфортных физических условий для студентов с особыми потребностями. Например, это может быть доступное оборудование для инструкторов, которое позволит студентам с нарушениями опорно-двигательного аппарата участвовать в тренировках без препятствий.

Кроме того, важно разработать методику адаптации, которая будет основана на учете индивидуальных потребностей и способностей каждого студента. Адаптация физических упражнений и активностей позволит студентам с отклонениями в состоянии здоровья полноценно участвовать в физической активности. Например, для студента с ограниченными возможностями двигаться можно предложить более легкие или модифицированные варианты упражнений или использовать адаптивное оборудование для выполнения заданий. Важно предлагать разнообразные варианты физической активности, а также создавать условия для индивидуальной работы с каждым студентом.

Инклюзивный подход в организации занятий физической культурой является неотъемлемой частью формирования более справедливого и равноправного образовательного процесса. Он способствует развитию физической активности и здорового

образа жизни для всех студентов, вне зависимости от их особых потребностей и состояния здоровья. Этот подход помогает всем учащимся полноценно участвовать в физической культуре и получать максимальную пользу для своего здоровья и будущего благополучия.

Методы исследования: для проведения данного исследования был проведен анализ научных публикаций, касающихся инклюзивного физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья.

Результаты и обсуждение: в настоящее время вопросы инклюзивного физического воспитания студентов с отклонениями в состоянии здоровья занимают важное место в жизни не только непосредственно самих студентов, но также и преподавателей. Личность и профессионализм человека, занимающегося педагогической деятельностью, оказывает большое влияние на инклюзивный подход и возможность адаптации студентов. Преподаватель является системообразующим субъектом во внедрении концепции инклюзивного образования, создания комфортной среды и адаптации студентов с какими-либо отклонениями, в соответствии с потребностями и возможностями отдельно взятого каждого подопечного. Роль преподавателя не ограничивается на выборе образовательной траектории студента, она так же занимает важное место в психолого-педагогическом сопровождении. [2]

Процесс адаптации студентов с ограниченными возможностями к условиям вуза требует комплексного подхода, доминирующее значение в котором отдается социально-психологическому аспекту, ведь именно в этом ключе базируются проблемы в форме взаимодействия здоровых людей и инвалидов. В рамках организации проведения занятий по физической культуре следует проводить адаптационные мероприятия, направленные на создание комфортной среды для студентов. Необходимо убирать социальные барьеры между инвалидами и их сверстниками, обусловленные отличием образа жизни и возможностями учащихся. Для этого следует создавать базы данных студентов учитывающие их потребности и возможности, для дальнейшей работы по созданию адаптационных мероприятий и поддержанию комфортной среды учеников. [1]

Одним из неотъемлемых условий нормального развития организма ребенка является двигательная активность. Посредством физического движения происходит развитие тех зон полушарий мозга, которые отвечают за мышление и анализ, а также улучшается координация между различными частями мозга. Благодаря этому становится возможным исправление недостатков в психофизическом состоянии и формирование связей между двигательными зонами и высшими психическими функциями.

Движение играет ключевую роль в обеспечении оптимального функционирования организма учащихся и способствует улучшению их умственной и физической работоспособности. В связи с этим, важным направлением работы по адаптации детей с особыми воспитательными потребностями в условиях инклюзивного образования является использование физической культуры для коррекции возникающего в процессе обучения психофизического напряжения.

Одновременно с этим, необходимо акцентировать внимание на мобилизацию собственных компенсаторных возможностей путем изучения физиологических особенностей, связанных с адаптацией детей с особыми воспитательными потребностями к инклюзивной среде обучения.

При этом применение средств улучшения адаптации должно осуществляться на основе научных принципов, учитывая функциональное состояние нервной системы и механизмы вегетативного регулирования. [3].

Выводы: Инклюзивное физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья является важной областью образования, которая требует особого внимания и заботы. Оно направлено на создание комфортной образовательной среды, в которой все студенты могут успешно учиться и развиваться.

Прежде всего, необходимо работать над формированием комфортной образовательной среды для студентов с отклонениями. Это включает в себя адаптацию

классных и спортивных помещений, оснащение специальными оборудованием и адаптивным спортивным инвентарем. Такие меры помогут создать безопасные условия для занятий физической культурой и спортом, а также обеспечить инклюзивный доступ к оборудованию и учебным материалам.

Для успешной социализации и адаптации студентов с отклонениями в состоянии здоровья очень важно организовывать совместные занятия с другими студентами и создавать возможности для взаимодействия и сотрудничества. Вместе с тем необходимо проводить индивидуальную или групповую работу с такими студентами, учитывая их особые потребности и способности. Например, можно разработать индивидуальные программы тренировок или адаптированные спортивные игры, которые будут способствовать развитию физических навыков и укреплению здоровья каждого студента индивидуально.

При разработке образовательной траектории для студентов с отклонениями в состоянии здоровья необходимо учитывать их особенности и отличия в образе жизни. Например, учитывать физические ограничения, какие-то заболевания, а также уровень подготовки и потребности каждого отдельного студента. Это позволит создать индивидуальный и гибкий план обучения, который будет способствовать максимальному развитию спортивных и физических возможностей каждого студента.

В целом, инклюзивное физическое воспитание студентов с отклонениями в состоянии здоровья призвано помочь им достичь полноценной интеграции в образовательное сообщество, улучшить их физическую форму и здоровье, а также способствовать их социализации и адаптации в обществе. Оптимальная подготовка, разнообразие программ и индивидуальный подход помогут достичь успеха в этой области образования.

1. Шувалова И.Н., Богинская Ю.В. Адаптация студентов с ограниченными возможностями здоровья к обучению в вузе
2. Семенова Ю.В., Налобина А.Н. Аксиологические аспекты инклюзивного физического воспитания студентов / Семенова Ю.В., Налобина А.Н. // Вестник НВГУ. – 2018–№2. – С. 119–123
3. Сигал Н.Г. Концепция инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями здоровья в зарубежной педагогике / Н.Г. Сигал // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2013. – №3. – С. 133–143 (0,7 п.л.)

Клыпин Е.Ю., Гусев П.М.

**Укрепление психического здоровья и благополучия
с помощью физического воспитания**

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-521

Аннотация

В данной статье рассматривается обострение проблем психического здоровья в высших учебных заведениях с упором на эмпирическое изучение сложной взаимосвязи между академическими нагрузками, ожиданиями общества и потенциальной смягчающей ролью программ физического воспитания. Многогранный анализ выявляет совокупность факторов, способствующих психологическому дистрессу среди студентов, подчеркивая необходимость применения взвешенного и основанного на фактах подхода. Предлагаемые меры включают в себя целевые учебные программы по физическому воспитанию, когнитивные механизмы преодоления, институциональную поддержку и инновационные технологические методы, которые в совокупности образуют комплексную структуру для активного решения проблемы уязвимости психического здоровья. Интеграция этих мер подчеркивает трансформационный потенциал в облегчении растущего кризиса психического здоровья, характерного для высших учебных заведений.

Ключевые слова: психическое здоровье, высшее образование, физическое воспитание, когнитивное преодоление, институциональная поддержка, технологии.

Abstract

This article examines the exacerbation of mental health problems in higher education institutions with an emphasis on the empirical study of the complex relationship between academic workload, societal expectations and the potential mitigating role of physical education programs. The multifaceted analysis reveals a set of factors contributing to psychological distress among students, emphasizing the need for a balanced and evidence-based approach. The proposed measures include targeted physical education curricula, cognitive coping mechanisms, institutional support and innovative technological methods, which together form a comprehensive framework for actively addressing mental health vulnerability. The integration of these measures highlights the transformational potential in alleviating the growing mental health crisis characteristic of higher education institutions.

Keywords: mental health, higher education, physical education, cognitive overcoming, institutional support, technology.

В современном мире высшего образования все большую озабоченность вызывает обострение проблем психического здоровья среди студентов. Необходимость данного исследования заключается в эмпирическом изучении сложной взаимосвязи между напряженной обстановкой в области психического здоровья в учебных заведениях и перспективной мелиоративной ролью программ физического воспитания. Эти рассуждения, основанные на растущей распространенности психологического дистресса среди студенческой молодежи, подчеркивают необходимость понимания и рассмотрения нюансов взаимодействия между психическим благополучием и структурированной физической активностью, присущей образовательным программам.

Стремительный рост числа случаев психических расстройств в высших учебных заведениях является убедительным стимулом для тщательного изучения проблемных элементов, лежащих в их основе. Эмпирический анализ выявляет стечение многогранных факторов, провоцирующих психологический дистресс среди студенческой молодежи [1]. Квинтэссенция этого затруднительного положения проистекает из сложного взаимодействия между академическим давлением, ожиданиями общества и требованиями, присущими научным занятиям. Среди выявленных проблемных составляющих на первом месте стоит всепроникающее напряжение, вызванное неустанными академическими нагрузками, характерными для высших учебных заведений. Растущая сложность курсовых работ в сочетании с императивами академического мастерства создает атмосферу когнитивной перегрузки, усиливая стрессовые факторы и провоцируя проявления тревожности и депрессивных наклонностей. Эта когнитивная перегрузка усугубляется всеобъемлющими общественными ожиданиями, сопутствующими академическим занятиям, что приводит к обострению проблемы психического здоровья среди студентов [2]. Более того, пагубное воздействие малоподвижного образа жизни в академических кругах, усугубляемое длительными периодами когнитивной активности, усугубляет ситуацию. Сидячий образ жизни, противоречащий принципам физического благополучия, усиливает физиологическое недомогание, которое впоследствии переходит в психологическую сферу. В результате ухудшение общего состояния здоровья вносит существенный вклад в проблемы психического здоровья, характерные для студенческой молодежи. Кроме того, социокультурная среда в высших учебных заведениях становится едва заметным, но мощным фактором, усугубляющим уязвимость психического здоровья. Ярко выраженная соревновательность, присущая академическим занятиям, в сочетании с необходимостью сравнения с обществом, приводит к формированию пагубной психосоциальной обстановки. Всепроникающее чувство неадекватности и постоянное стремление к перфекционизму в этом контексте создают благодатную почву для прорастания болезней психического здоровья.

Выявление проблемных элементов закладывает основу для продуманной формулировки научно обоснованных мер, необходимых для смягчения проблем психического здоровья в системе высшего образования. Многогранный характер этих проблем требует применения нюансированного и стратифицированного подхода, объединяющего как профилактические, так и восстановительные методы.

В первую очередь в качестве профилактической меры выступает включение целевых учебных программ по физическому воспитанию. Синтез структурированной физической активности в рамках учебного режима служит мощным буфером против когнитивных нагрузок, которые несут студенты. Эмпирическое обоснование утверждает, что регулярные занятия физической культурой ослабляют стрессовые факторы, повышают когнитивную устойчивость и создают целостное благополучие, которое проникает в психологическую сферу [3]. Следовательно, институционализированная интеграция специализированных программ физического воспитания выступает в качестве важного вмешательства для упреждающего ослабления уязвимости психического здоровья. Наряду с вышесказанным, огромное значение приобретает развитие когнитивных механизмов преодоления. Психообразовательные вмешательства, основанные на когнитивно-поведенческих парадигмах, передают учащимся когнитивные инструменты и стратегии преодоления. Такой педагогический подход вооружает студентов необходимыми когнитивными навыками для преодоления стрессовых факторов, тем самым укрепляя психологическую устойчивость. Эффективность таких мероприятий была подтверждена эмпирически, что подтверждает их жизнеспособность в более широких рамках мероприятий по охране психического здоровья [4]. Кроме того, важнейшую роль в преодолении проблем с психическим здоровьем играют институциональные механизмы поддержки. Создание специальных консультационных служб, укомплектованных квалифицированными специалистами в области психического здоровья, служит средством создания благоприятной среды. Эти службы предоставляют студентам структурированную платформу для выражения и решения психологических проблем, тем самым предотвращая обострение скрытых проблем с психическим здоровьем [5]. Кроме того, инновационным дополнением к традиционным методам является интеграция технологических вмешательств с использованием цифровых платформ для поддержки психического здоровья. Виртуальные платформы, предлагающие когнитивно-бихевиоральные вмешательства и приложения, основанные на принципах осознанности, повышают доступность и масштабируемость услуг по поддержке психического здоровья [6]. Такое пересечение технологий и мероприятий по охране психического здоровья является примером современной парадигмы, которая соответствует меняющимся потребностям студенческой аудитории.

В заключение следует отметить, что растущая распространенность проблем с психическим здоровьем в высших учебных заведениях обуславливает необходимость применения научно обоснованного подхода к решению этой многогранной проблемы. Представленный эмпирический анализ подчеркивает сложное взаимодействие академических нагрузок, общественных ожиданий и малоподвижного образа жизни, способствующих психологическому дистрессу среди студентов. Предложенные меры, включая целевые учебные программы по физическому воспитанию, когнитивные механизмы преодоления трудностей и институциональные механизмы поддержки, предлагают комплексные профилактические меры по снижению уязвимости психического здоровья. Более того, интеграция вмешательств с помощью технологий является примером современной парадигмы, которая соответствует меняющимся потребностям студенческой демографии, сигнализируя о трансформационном потенциале в смягчении нарастающего кризиса психического здоровья в высших учебных заведениях.

1. Чербиева С. В., Бостанова С. Н. Эмпирическое исследование учебного стресса у студентов // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №12 (178). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empiricheskoe-issledovanie-uchebnogo-stressa-u-studentov> (дата обращения: 10.12.2023).

2. Газиева М. З. Особенности психологического стресса студенческой молодежи // Проблемы современного педагогического образования. 2018. №59-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-psihologicheskogo-stressa-studencheskoj-molodezhi> (дата обращения: 10.12.2023).
3. Степанова Е. В. Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2017. №2-5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-nagruzki-kak-sredstvo-povysheniya-stressoustoychivosti> (дата обращения: 10.12.2023).
4. Соловьев М. Н. Психологическая устойчивость личности как фактор эффективного преодоления профессиональных стрессов // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2019. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-ustoychivost-lichnosti-kak-faktor-effektivnogo-preodoleniya-professionalnyh-stressov> (дата обращения: 10.12.2023).
5. Жарова А. В., Колоскова Т. П. Роль центра социально-психологической помощи в сохранении здоровья участников образовательного процесса в вузе // Концепт. 2013. №11 (27). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-tsentra-sotsialno-psihologicheskoy-pomoschi-v-sohranenii-zdorovya-uchastnikov-obrazovatel'nogo-protsessa-v-vuze> (дата обращения: 10.12.2023).
6. Коновалов А. А., Божкова Е. Д. Влияние современной цифровой среды на психическое здоровье // Медицинский альманах. 2021. №1 (66). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sovremennoy-tsifrovoy-sredy-na-psihicheskoe-zdorovie> (дата обращения: 10.12.2023).

Конюх Я.В., Шеронов В.В.

Концептуальные основы воспитания спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва

*ЮРИУ РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-522

Аннотация

Воспитание спортсменов-подростков является важной задачей, которая требует комплексного подхода и учета индивидуальных особенностей каждого спортсмена. В условиях олимпийского резерва основными концептуальными основами воспитания являются правильные ценности, индивидуальный подход и поддержка. Не менее важным является развитие личности спортсмена и формирование сильного характера, что способствует достижению высоких результатов в спорте и в жизни.

Ключевые слова: олимпийский резерв, спортсмен-подросток, воспитание.

Abstract

The education of teenage athletes is an important task that requires an integrated approach and consideration of the individual characteristics of each athlete. In the conditions of the Olympic reserve, the main conceptual foundations of education are the right values, an individual approach and support. Equally important is the development of an athlete's personality and the formation of a strong character, which contributes to achieving high results in sports and in life.

Keywords: olympic reserve, teenage athlete, upbringing.

В настоящее время объемы физических нагрузок учащихся спортивных школ, необходимые для обеспечения дальнейшего роста их спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства, достигают до 1200 ч и более в год. Следовательно, с учетом загруженности юных квалифицированных спортсменов в образовательных учреждениях очень важно выстроить не только сбалансированный тренировочный процесс, но и правильно воспитывать будущих спортсменов.

Концептуальные основы – понятия, принципы, методы и подходы, лежащие в основе контроля спортсменов. Воспитание в условиях олимпийского резерва – специфический подход к развитию личности будущих спортсменов, направленный на всесторонний рост и развитие в спортивной карьере.

Непременным условием воспитания юных спортсменов для участия в первенствах мира, Европы и Олимпийских играх является тенденция увеличения централизованной подготовки сборных команд России с оптимальным объемом соревновательной деятельности [1].

Существует несколько видов педагогики обучения и воспитания спортсменов олимпийского резерва:

1. Модель развивающей олимпийской педагогики, которая основана на индивидуальном подходе к каждому спортсмену, учете его индивидуальных особенностей и потребностей. В рамках данной модели используются методы индивидуализации и поэтапного увеличения нагрузки.
2. Модель комплексной олимпийской педагогики, которая предполагает использование различных методов и подходов к спортивному обучению, включая методы повторения, контрастных нагрузок, соревнования и игровой формы. Учитывается не только физическая подготовка спортсменов, но и их психологическое состояние.
3. Модель технологической олимпийской педагогики, которая предполагает использование современных технологий в спортивном обучении. Используются методы применения новых технологий, такие как компьютерные программы и специальные интерактивные тренажеры. [2]

Опыт реализации показывает, что каждая из описанных моделей имеет свои преимущества и может быть эффективной в различных условиях спортивного обучения. Однако, для достижения максимальных результатов необходимо комбинировать различные методы и подходы обучения и воспитания.

Олимпийское воспитание имеет следующую структуру:

1. Формирование олимпийских ценностей. Это включает в себя знакомство с идеями олимпизма, такими как уважение к другим людям, справедливость, равенство, достойное поведение и уважение к правилам.
2. Развитие физических навыков и способностей участников, такие как гибкость, сила, выносливость и координация движений.
3. Тренировки и соревнования.
4. Подготовка к олимпийским играм, которая включает в себя физический, психологический аспекты.
5. Пропаганда олимпийского движения, а также его идеалов и ценностей, среди широкой общественности. [3]

“Олимпийское воспитание может проводиться в школах, спортивных клубах, центрах физической культуры и других учреждениях. Имеет важное значение для развития личности, формирования здорового образа жизни и воспитания поколения, которое будет стремиться к достижению высоких результатов в спорте и жизни” [4, с. 8].

Процесс олимпийского воспитания представляет собой не только активное взаимодействие различных субъектов на индивидуальном и групповом уровнях в рамках клуба юных олимпийцев, но и активные контакты с другими социальными институтами (школой, семьей, местными, государственными спортивными, коммерческими и иными структурами).

Главная цель олимпийского воспитания состоит в создании условий для формирования у детей и подростков в рамках воспитательной системы "Олимпийская педагогика" целостного комплекса социально-ценностных качеств, взглядов, убеждений, обеспечивающих их всестороннее, гармоничное развитие.

Основными задачами обучения и воспитания спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва являются:

1. Формирование олимпийского духа и идеалов участников.
2. Развитие физических и спортивных навыков.
3. Воспитание здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовки.

4. Подготовка к участию в олимпийских играх и других международных соревнованиях.
5. Развитие чувства патриотизма и любви к Родине.
6. Воспитание уважения к соперникам и соблюдение правил игры.
7. Развитие лидерских качеств и командного духа.
8. Пропаганда здорового образа жизни и борьбы с наркоманией, алкоголизмом и другими вредными привычками.
9. Развитие культуры межнационального общения и толерантности.
10. Популяризация олимпийской истории, традиций и символики.[5]

Реализация цели и задач олимпийского воспитания обеспечивается совместными усилиями всех его субъектов: руководителей образования и спорта, образовательных и спортивных органов, педагогов, тренеров, родителей, шефов (попечителей), общественных институтов, семей и др. Центральную роль среди них призваны играть руководители образовательных учреждений.

Олимпийское воспитание включает в себя различные виды деятельности: занятия спортом, организацию спортивных мероприятий, проведение тренингов и семинаров по социальной адаптации и развитию личности, участие в благотворительных проектах и многие другие.[6]

Сущность олимпийского воспитания во всем его своеобразии наиболее полно отражают следующие положения:

1. Олимпийское воспитание есть процесс, он ведет к определенным изменениям.
2. Олимпийское воспитание есть социальный процесс, он осуществляется людьми, наделенными неповторимым своеобразием.
3. Олимпийское воспитание имеет своим результатом развитие. Оно направлено на реализацию ранее заложенных задатков человека.
4. Олимпийское воспитание есть процесс социализации, протекающий в порядке последовательного и постоянного усвоения воспитуемыми социально выработанных норм, ценностей, способов деятельности.
5. Олимпийское воспитание есть вид сознательной и целенаправленной деятельности его участников.
6. Олимпийское воспитание предполагает поляризацию этих участников с точки зрения выполняемых ими функций.[7]

В целом, олимпийское воспитание является важным инструментом для формирования здорового общества и успешного будущего, поскольку помогает людям стать лучше и достигать своих целей в жизни.

Алгоритм воспитательного процесса спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва может включать в себя следующие шаги:

1. Определение текущего уровня физической подготовки и результатов спортсменов-подростков.
2. Разработка индивидуальной тренировочной программы, учитывая возраст спортсменов, их физические возможности и особенности.
3. Организация соревнований и тренировочных лагерей с участием опытных тренеров и специалистов.
4. Развитие у спортсменов-подростков эмоциональной устойчивости, мотивации, целеустремленности и ответственности.
5. Обеспечение качественной медицинской и диетологической поддержки для поддержания высокого уровня здоровья спортсменов-подростков.
6. Организация психологической поддержки для спортсменов-подростков, которые могут столкнуться со стрессовыми ситуациями в процессе тренировок и соревнований.
7. Развитие у спортсменов-подростков коммуникативных навыков, которые могут пригодиться им в профессиональной спортивной карьере.[8]

Также важно учитывать, что алгоритм воспитательного процесса должен быть индивидуальным для каждого спортсмена и подстраиваться под его потребности и возможности. Регулярный мониторинг прогресса поможет корректировать программу в соответствии с достижениями и результатами спортсменов-подростков.

Таким образом, воспитание спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва является значимой задачей для современного спортивного сообщества. Для успешной реализации этой задачи необходимо учитывать концептуальные основы воспитания, такие как всестороннее развитие личности, индивидуальный подход к каждому спортсмену, а также учет возрастных и психологических особенностей подростков. Все это позволит успешно подготовить спортсменов-подростков к профессиональной карьере в спорте и формированию здоровой и активной молодежной среды.

1. Бондаренко Н.А. Системный подход к обучению и воспитанию спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва / Н.А. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 12-15.
2. Григорьев А.В. Ориентация на результат в процессе обучения и воспитания спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва / А.В. Григорьев // Молодой ученый. – 2017. – № 4. – С. 75-78.
3. Кузнецова Е.С. Развитие личности спортсмена в процессе обучения и воспитания в условиях олимпийского резерва / Е.С. Кузнецова // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 2. – С. 45-48.
4. Горшков, М.К. Концептуальные основы обучения и воспитания спортсменов-подростков в системе олимпийского резерва / М.К. Горшков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 7-11.
5. Кузнецова, О.А. Педагогические условия эффективного обучения и воспитания спортсменов-подростков в системе олимпийского резерва / О.А. Кузнецова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2018. – № 1. – С. 16-20.
6. Макарова, Е.В. Психолого-педагогические аспекты обучения и воспитания спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва / Е.В. Макарова // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 2. – С. 38-42.
7. Николаев, В.В. Организация обучения и воспитания спортсменов-подростков в системе олимпийского резерва / В.В. Николаев, И.В. Шишкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2019. – № 4. – С. 21-25.
8. Павлова, Н.А. Концептуальные основы обучения и воспитания спортсменов-подростков в системе олимпийского резерва / Н.А. Павлова // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 3. – С. 30-35.

Конюх Я.В., Шеронов В.В.
Концептуальные основы обучения спортсменов-подростков
в условиях олимпийского резерва

ЮРИУ РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-523

Аннотация

Обучение спортсменов-подростков является важной задачей, которая требует особого внимания. В условиях олимпийского резерва основными концептуальными основами обучения являются системность, ориентация на результат и социальная ответственность. Качественное выполнение концептуальных основ обучения создаст условия для достижения высоких результатов в спорте и формирования здоровой и успешной личности.

Ключевые слова: олимпийский резерв, спортсмен-подросток, обучение.

Abstract

The training of teenage athletes is an important task that requires special attention. In the conditions of the Olympic reserve, the main conceptual foundations of training are consistency, result orientation and social responsibility. High-quality implementation of the conceptual foundations of

training will create conditions for achieving high results in sports and the formation of a healthy and successful personality.

Keywords: olympic reserve, teenage athlete, training.

В настоящее время объемы физических нагрузок учащихся спортивных школ, необходимые для обеспечения дальнейшего роста их спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства, достигают до 1200 ч и более в год.

Очевидно, что с учетом загруженности юных квалифицированных спортсменов в образовательных учреждениях не представляется возможным освоить необходимый объем тренировочной работы. Как правило, именно в этот период происходят наибольшие потери талантливых молодых спортсменов [1].

Концептуальные основы – понятия, принципы, методы и подходы, лежащие в основе контроля спортсменов. Обучение в условиях олимпийского резерва – комплексная система мероприятий, направленных на развитие спортивного мастерства, укрепление здоровья и формирование личностных и профессиональных качеств.

Первый принцип, который необходимо учитывать в условиях олимпийского резерва – это индивидуальный подход. Каждый спортсмен имеет свои особенности и потребности, поэтому тренер должен учитывать их при разработке программы тренировок [2].

Второй принцип – постепенное увеличение нагрузок. Организм подростка все еще находится в процессе формирования, поэтому интенсивные тренировки могут нанести вред здоровью. Нагрузки должны увеличиваться постепенно и соответствовать возрастным особенностям спортсмена.

Третий принцип – персональный контроль за здоровьем. Тренер должен следить за здоровьем спортсмена, регулярно проводить медицинские обследования и анализировать результаты тренировок [3].

Четвертый принцип – разнообразие. Тренировки должны быть разнообразными и увлекательными, чтобы поддерживать интерес спортсмена и повышать его мотивацию к занятиям.

Очень важным аспектом в обучении и воспитании спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва является их личностное развитие. Тренер должен помогать спортсмену развивать такие качества, как уверенность в себе, целеустремленность, дисциплина, ответственность.

Еще один аспект – психологическая подготовка спортсмена. Тренер должен научить спортсмена справляться с стрессом, управлять эмоциями, находить в себе ресурсы для достижения поставленных целей [4].

“Также необходимо учитывать влияние внешних факторов на работу спортсмена: питание, сон, воздух, тренировочное оборудование и т.д. Для обучения и воспитания спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва тренеру нужно иметь не только знания в области спорта, но и знания в педагогике, психологии и медицине” [5, с. 74].

Существуют методы спортивного обучения, которые используются в условиях олимпийского резерва:

1. Метод повторения. Смысл заключается в многократном повторении одних и тех же упражнений и движений, что позволяет улучшить технику выполнения упражнений и развить выносливость;
2. Метод контрастных нагрузок. Чередование интенсивных и легких тренировок, позволяет развивать выносливость, улучшая спортивные результаты.
3. Метод соревнования. Смысл заключается в проведении соревнований между спортсменами, развивает спортивный дух, конкурентоспособность и мотивацию к тренировкам.
4. Метод поэтапного увеличения нагрузки. Данный метод заключается в постепенном увеличении нагрузки на организм спортсмена, это позволяет развивать выносливость и силу.

5. Метод игровой. Использование игровых форм тренировок, которые позволяют развивать такие качества, как скорость реакции, координация движений, тактическое мышление и др.
6. Метод применения новых технологий. Использование современных технологий в спортивном обучении, таких как компьютерные программы, специальные тренажеры и др. [6]

“Для достижения спортсменом мастерства международного уровня, его необходимо готовить 10-12 лет. Наглядна и крутизна подъема к вершинам мастерства, которую одолевает соответственно один из 7, 28, 168 и более 2 тыс. занимающихся на этапах многолетней подготовки” [7, с. 18].

Отсюда появляется возможность прогнозирования резерва как источника пополнения сборной России по видам спорта. Для этого необходимо выработать идеологию развития видов спорта, суть которой – в определении необходимой потребности в высококвалифицированных спортсменах, отвечающей экономической целесообразности и эффективности развития.

Непременным условием воспитания юных спортсменов для участия в первенствах мира, Европы и Олимпийских играх является тенденция увеличения централизованной подготовки сборных команд России с оптимальным объемом соревновательной деятельности [8].

Структура обучения спортсменов – подростков в условиях олимпийского резерва имеет свои особенности и разделяется на несколько этапов, которые представляют собой:

1. Отбор и набор учеников на основе их спортивного потенциала.
2. Интегрированный процесс обучение – гармоничное сочетание между учебными тренировками и учебным процессом.
3. Медицинское обслуживание и реабилитация.
4. Психологическая поддержка.
5. Участие в учебных и спортивных соревнованиях
6. Индивидуальный подход к ученикам и планирование их карьеры.

Обучение спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва является значимой задачей для современного спортивного сообщества.

Для успешной реализации этой задачи необходимо учитывать концептуальные основы обучения, такие как индивидуальный подход к каждому спортсмену, учет возрастных и психологических особенностей подростков, использование современных методов и технологий в обучении и тренировке, а также создание благоприятной обстановки для развития личностных качеств спортсменов. Все это позволит успешно подготовить спортсменов-подростков к профессиональной карьере в спорте и формированию здоровой и активной молодежной среды.

1. Бондаренко Н.А. Системный подход к обучению и воспитанию спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва / Н.А. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 4. – С. 12-15.
2. Григорьев А.В. Ориентация на результат в процессе обучения и воспитания спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва / А.В. Григорьев // Молодой ученый. – 2017. – № 4. – С. 75-78.
3. Загребельный В.А. Социальная ответственность спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва / В.А. Загребельный // Физическая культура и спорт: наука и практика. – 2015. – № 3. – С. 32-35.
4. Кузнецова Е.С. Развитие личности спортсмена в процессе обучения и воспитания в условиях олимпийского резерва / Е.С. Кузнецова // Вестник спортивной науки. – 2018. – № 2. – С. 45-48.
5. Шевченко О.В. Формирование позитивных ценностей у спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва / О.В. Шевченко // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 6. – С. 73-76.
6. Богданова, Н.А. Психолого-педагогические основы организации тренировочного процесса юных спортсменов / Н.А. Богданова // Вестник спортивной науки. – 2017. – № 2. – С. 29-34.
7. Гальцева, Л.В. Организация обучения и воспитания спортсменов-подростков в условиях олимпийского резерва / Л.В. Гальцева, Т.А. Смирнова // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 4. – С. 17-20.
8. Горшков, М.К. Концептуальные основы обучения и воспитания спортсменов-подростков в системе олимпийского резерва / М.К. Горшков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 3. – С. 7-11.

Крылов Д.В.

Особенности физической подготовки сотрудников полиции

*Уральский юридический институт МВД России
(Россия, Екатеринбург)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-524

Аннотация

В статье рассматриваются особенности физической подготовки сотрудников полиции, описывается характеристика физической подготовки с учётом специфики их деятельности. Раскрыты и приведены цели и задачи физической подготовки сотрудников полиции.

Ключевые слова: физическая подготовка, сотрудник полиции, профессиональная подготовка.

Abstract

The article examines the features of physical training of police officers, describes the characteristics of physical training, taking into account the specifics of their activities, reveals and presents the goals and objectives of physical training of police officers.

Keywords: physical training, police officers, professional training.

Владение навыками самообороны, применения силы для остановки противоправных действий и задержания правонарушителей является неотъемлемой частью работы сотрудников органов внутренних дел. Физическая подготовленность играет ключевую роль в их профессиональной деятельности. Основной целью тренировки сотрудников является развитие физической готовности, необходимой для успешного и быстрого выполнения служебно-оперативных задач, а также для эффективного применения боевых приемов, физической силы и специальных средств, при пресечении преступлений [1]. Это достигается следующим путём: преодоления различных сложных препятствий в условиях непосредственной физической опасности, отработкой приемов рукопашного боя и борьбы, проведением учебных схваток с партнерами (ассистентами), овладением практическими навыками самозащиты и безопасности в экстремальных условиях, формированием профессионально-психологических качеств.

В наше время требования к профессиональной подготовке сотрудников правоохранительных органов постоянно возрастают. Данные требования связаны с тем, что общество прогрессирует, а следовательно появляются новые способы как нападения, так и защиты. Это проявляется не только в создании психологической готовности для успешного выполнения служебно-боевых задач, но и в развитии физической подготовленности сотрудников. Одним из ключевых принципов эффективной физической подготовки является систематичность, которая включает в себя необходимое чередование физических нагрузок и периодов отдыха [2]. Именно систематичность позволяет правильно осуществить самозащиту и обезвреживание преступного лица, так как в ней вырабатывается навык, который позволяет оперативно применить приём в экстренной ситуации. Соблюдение данного принципа способствует эффективности системы физической подготовки полицейского. Если, в процессе подготовки не будут соблюдены определенные условия: отсутствие необходимой нагрузки, присутствие длительных интервалов отдыха, в дальнейшем это не позволит обеспечить достаточную подготовку и тренированность сотрудников, а излишняя нагрузка на организм, либо отсутствие времени на полноценный отдых, будет приводить к превышению возможностей организма, что в итоге приведет к серьезным травмам.

При изучении анализа деятельности сотрудников правоохранительных органов становится ясно, что результат любой операции по пресечению противоправных действий зависит не только от общего физического состояния сотрудников, но и от уровня развития их профессионально значимых физических способностей: быстроты, выносливости, силы и координации, а также от не менее важных качеств, таких как: ловкость и гибкость.

Для развития и поддержания физической быстроты сотрудника органов внутренних дел проводятся специализированные тренировки и тренинги. Они включают в себя упражнения на силу и выносливость, беговые тренировки, работы на координацию движений и гибкость. Тренировочные занятия проводятся как в спортивных залах, так и на специальных тренировочных площадках, полигонах или на улице.

Для развития быстроты П. Ю. Глушков выделяет важный элемент, который заключается в правильном выполнении физических упражнений с максимальной скоростью, а развитие выносливости заключается в систематических занятиях [3]. Физическая быстрота сотрудников органов внутренних дел играет важную роль в их профессиональной деятельности. Она помогает им эффективно выполнять задачи по обеспечению безопасности и защите общественного правопорядка. Так, сотрудник, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе долгое время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе. Основным методом для развития скорости будет повторное выполнение упражнений на повышение скорости, причем ежедневно следует увеличивать максимальную скорость выполнения. В результате таких тренировок у сотрудника может возникнуть утомление, что впоследствии отразится на скорости выполнения упражнений, и тренировка переключится на развитие выносливости.

Существует разнообразие методик для развития скорости и выносливости, включая выполнение упражнений в условиях повышенной сложности, например, бег с нагрузкой, бег по лестнице или подъем в гору. Однако, чтобы достичь эффективных результатов, необходимо выполнять упражнения не только с высокой скоростью, но и с хорошей техникой и качеством. Отдельный перечень упражнений находится в Приказе МВД России от 1 июля 2017 г. № 450 «Об утверждении Наставления по организации физической подготовки в органах внутренних дел Российской Федерации».

Координационные способности являются одним из важных физических качеств, необходимых для максимального развития у сотрудников полиции, независимо от их специализации или профессиональной деятельности. Ю.В. Верхошанский выделяет, что координационная подготовка проявляется в способности быстро и эффективно решать новые или неожиданные двигательные задачи, выполнять движения согласно заданному образцу, а также в умении повторять движение с тем же результатом, запоминать и воспроизводить ранее выполненное или наблюдаемое движение, адаптировать движение к изменяющимся условиям и успешно выполнять передвижение в новых внешних условиях [4]. Для улучшения координационных способностей сотрудника могут применяться специальные упражнения, которые охватывают основные группы мышц и могут выполняться как без использования предметов, так и с использованием различных предметов, таких как специальные мячи, гимнастические палки и скакалки. Они могут быть как относительно простыми, так и достаточно сложными, и выполняются в различных условиях, включая различные положения тела или его частей, а также в разных направлениях. Некоторые из таких упражнений включают элементы акробатики, такие как кувырки и различные перекаты, а также упражнения на равновесии.

Таким образом, физическая подготовка влияет на уверенность сотрудника органов внутренних дел в себе и своих способностях во время выполнения служебных задач. Способность выполнять работу в различных видах профессионального труда зависит от специальной физической подготовки, которая достигается через регулярные физические упражнения, соответствующие требованиям профессиональной деятельности и ее условиям. Большую роль также играет уровень развития их профессионально значимых физических способностей, включающих в себя: быстроту, выносливость, силу и координацию.

1. Яценко Ю. Г. Физическая подготовка как основной компонент профессиональной подготовки сотрудников подразделений криминальной милиции. Психопедагогика в правоохранительных органах. Омск: Омская академия МВД России, 2004. С. 19.

2. Глушков П. Ю. Совершенствование военно-профессиональной деятельности быстроты как физического качества. П. Ю. Глушков, О. В. Фадеев. Вестник Санкт-Петербургского военного института войск национальной гвардии, 2019. С. 23.
3. Алдошин А. В., Баркалов С. Н. Характеристика динамики работоспособности и процессов, происходящих в организме сотрудников органов внутренних дел. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности. Хабаровск: Дальневосточный юридический институт Министерства внутренних дел России, 2017. С. 74.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. Москва : Физкультура и спорт, 1988. С. 331.

Кудинова Ю.В.¹, Межман И.Ф.², Курочкина Н.Е.³, Радова Н.Н.⁴
Воздействие биохимических изменений на общее состояние человека во время физической активности

^{1,2}*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и Информатики*

³*Самарский государственный экономический университет*

⁴*Международный институт рынка (Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-525

Аннотация

Данная статья посвящена основным биохимическим процессам, которые происходят в организме человека при физических нагрузках, и их влиянию на здоровье. Рассматривается воздействие биохимических изменений на общее состояние человека. Анализируется эффект от биохимических процессов при занятии спортом.

Ключевые слова: биохимические процессы, биохимические изменения, физическая активность, физические нагрузки, здоровье.

Abstract

This article is devoted to the main biochemical processes that occur in the human body during physical exertion, and their impact on health. The effect of bio-chemical changes on the general condition of a person is considered. The effect of biochemical processes in sports is analyzed.

Keywords: biochemical processes, biochemical changes, physical activity, health.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья человека и является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Во время физических нагрузок происходят разнообразные биохимические изменения в организме, которые оказывают существенное воздействие на его функции. Для правильного выбора физических нагрузок с целью получения положительного эффекта без вреда для здоровья, необходимо понимать и знать, какие именно изменения в организме может вызвать тренировка. Такие знания помогут оптимизировать физическую активность и получить желаемый результат. Эта статья обсудит основные биохимические изменения, которые происходят в организме человека при физических нагрузках, и их влияние на здоровье.

Цель данной работы состоит в изучении и анализе биохимических процессов в организме человека при активных физических нагрузках. В результате исследования решались следующие задачи:

1. **Выделить основные типы биохимических изменений во время физической активности;**
2. **Воздействие возникающих при тренировках биохимических процессов на общее состояние организма;**
3. **Проанализировать эффект (положительный или отрицательный) от биохимических изменений в организме при занятии спортом.**

Физические нагрузки могут вызывать разнообразные биохимические изменения в организме человека. Эти изменения предназначены для обеспечения мышц и других тканей достаточным количеством энергии и регулирования множества процессов, необходимых для поддержания физической активности. Ниже представлены некоторые из основных биохимических изменений, происходящих при физических нагрузках:

1. *Увеличение потребления кислорода:* Физическая активность требует большего количества кислорода для сжигания углеводов и жиров, что приводит к увеличению дыхательной активности и сердечного ритма.
2. *Активация гликолиза:* Во время интенсивных физических нагрузок происходит усиленное разложение гликогена (форма запасённых углеводов) в мышцах и печени через гликолиз, что обеспечивает быстрое выделение энергии.
3. *Мобилизация жиров:* При длительных нагрузках жиры начинают использоваться как источник энергии через процесс бета-окисления.
4. *Выделение молочной кислоты:* В результате активации гликолиза в мышцах может образовываться молочная кислота, что может привести к ощущению усталости и боли в мышцах.
5. *Увеличение уровня адреналина и норадреналина:* Стрессовые гормоны адреналин и норадреналин выделяются, чтобы увеличить сердечную активность и усилить поток крови к мышцам.
6. *Уровень глюкозы в крови:* Физическая активность может вызывать изменения уровня глюкозы в крови. В зависимости от интенсивности нагрузки и продолжительности, глюкоза может как повышаться (в результате мобилизации гликогена), так и снижаться (при использовании глюкозы как источника энергии).
7. *Увеличение уровня эндорфинов:* Физическая активность способствует выделению эндорфинов, которые могут вызывать чувство эйфории и улучшения настроения.
8. *Увеличение температуры тела:* Во время нагрузок температура тела повышается, что может способствовать улучшению функции мышц и ускорению обмена веществ.
9. *Регуляция электролитов:* При потоотделении исчезновение некоторых электролитов (например, соли натрия и калия) может потребовать их восполнения для поддержания нормального функционирования мышц и нервов.
10. *Уровень гормона роста:* Интенсивные тренировки могут способствовать выделению гормона роста, что может влиять на рост и регенерацию тканей.

Эти биохимические изменения помогают организму адаптироваться к физической активности и обеспечивают энергией и ресурсами мышцы и другие органы. Однако важно помнить, что уровень интенсивности и продолжительность физических нагрузок может сильно варьировать, и это влияет на характер биохимических изменений.

Энергетический метаболизм

Одним из ключевых аспектов биохимических изменений при физических нагрузках является активация энергетического метаболизма. Во время физической активности мышцы требуют большое количество энергии, которая производится в процессе гликолиза и окислительного фосфорилирования. Глюкоза является основным источником энергии в этот период, и происходит увеличение гликолитических процессов. Это сопровождается увеличением уровня лактата в крови.

Гормональные изменения

Физические нагрузки ведут к изменениям в гормональном статусе организма. Уровень адреналина и норадреналина увеличивается, что активирует мобилизацию энергии, увеличивает сердечную активность и расширяет бронхи для более эффективной поставки

кислорода к мышцам. Также уровень кортизола, гормона стресса, может повышаться в ответ на физическую активность.

Метаболизм жиров

Во время физических нагрузок организм также изменяет метаболизм жиров. Жиры становятся важным источником энергии, особенно при продолжительных физических усилиях. Происходит активация процесса бета-окисления, в результате чего жиры разлагаются на ацетил-КоА и в конечном итоге превращаются в АТФ (аденозинтрифосфорная кислота) – источник энергии для клетки.

Теплообразование

Физическая активность также сопровождается увеличением теплообразования. Это связано с интенсивным метаболическим процессом в мышцах. Организм регулирует температуру, расходуя энергию на поддержание нормального теплового режима.

Антиоксидантная система

Во время физических нагрузок уровень свободных радикалов в организме может увеличиваться. Однако организм также активирует антиоксидантные системы для защиты клеток от окислительного стресса. Это включает в себя активацию ферментов, таких как супероксиддисмутаза и глутатионпероксидаза.

Для активации сжигания жира человеку необходимо повысить свой пульс, который определяет норму интенсивности физических нагрузок. У каждого человека заложен свой ресурс активности, жизненных сил, выносливости и зависит он от возраста, физических параметров, здоровья, а также вида тренировки. Поэтому значения нормы могут различаться и для её определения используется формула максимального пульса (так называемая «формула Хаскеля-Фокса»): $220 - \text{«количество полных лет»}$. От полученного значения будет вычисляться норма частоты сердцебиения для различных видов физических нагрузок. Если пульс во время тренировок не достигает нормы, физическая нагрузка считается недостаточной, а если наоборот превышает норму – чрезмерной. При перетренировке организм человека не успевает восстановиться, могут возникать проблемы с опорно-двигательным аппаратом, сердечно-сосудистой и нервной системами. Во время чрезмерных физических тренировок происходит утомление организма, которое вызывают следующие биохимические факторы:

- Снижение уровня энергетических ресурсов в работающих мышцах и в организме в целом.
- Нарушение целостности функционирующих структур из-за недостаточности их пластического обеспечения или сдвигов параметров внутренней среды (перегрев организма, обезвоживание).
- Накопление токсичных метаболитов.
- Гипоксия (к тканям и органам не поступает достаточное количество кислорода для поддержания нормальной жизнедеятельности).
- Снижение активности ключевых ферментов.
- Изменение нервной и гормональной регуляции.
- Снижение скорости синтеза АТФ.
- Снижение скорости процессов энергообразования и др.

Всё это пагубно влияет на здоровье человека и приводит к истощению организма, а не к желаемому результату.

Итак, физические нагрузки оказывают глубокое воздействие на биохимические процессы в организме человека. Понимание этих изменений имеет важное значение для оптимизации тренировочных программ, а также для поддержания общего здоровья. Биохимические адаптации организма позволяют адекватно реагировать на физические

вызовы и обеспечивают необходимую энергию и ресурсы для поддержания активного образа жизни.

1. Кудинова, Ю.В. Влияние различных факторов на работоспособность студентов. / Ю.В. Кудинова, Д.Д. Ракирянская // В сборнике: Система менеджмента качества в ВУЗе: здоровье, образованность, конкурентоспособность. X Международная научно-практическая конференция, 2021. С. 260-262.
2. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия. / С.С. Михайлов // Учебник для ВУЗов и колледжей физической культуры. 7-е изд., Москва: Советский спорт. 2013. С. 348.
3. Мамылина, Н.В. Биохимия и физиология мышечной деятельности. / Н.В. Мамылина // Учеб. пособие для высших и средних специальных учебных заведений. Челябинск: Издательство ЗАО «Библиотека А.Миллера». 2022. С. 102.
4. Кудинова, Ю.В. Здоровье – важная часть нашей жизни. / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, Н.Н. Радова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. №2 (15). С. 104-107.
5. Кудинова, Ю.В. Спортивная физиология. / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, А.С. Семёнова /OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. №2 (15). С. 59-62.
6. Биохимия // StudFiles: Файловый архив для студентов: [сайт]. - 2007. – URL: <https://studfile.net/preview/7825146/page:55/> (дата обращения : 25.09.2023).
7. Биохимические изменения в организме при утомлении и в период отдыха после мышечной работы // StudFiles: Файловый архив для студентов: [сайт]. - 2021. – URL: <https://studfile.net/preview/16460026/> (дата обращения : 30.09.2023).

Кузина Е.С., Николаева И.В.

Образ жизни современных студентов и его влияние на здоровье и качество жизни

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-526

Аннотация

Статья посвящена вопросу образа жизни современных студентов. Рассматриваются аспекты влияния образа жизни на здоровье студентов и качество их жизни. Приводятся способы популяризации здорового образа жизни среди студентов. Подчеркивается важность проведения спортивных мероприятий для привлечения студентов к здоровому образу жизни.

Ключевые слова: студент, здоровый образ жизни, спорт, профилактика, общество.

Abstract

The article is devoted to the issue of the lifestyle of modern students. Aspects of the influence of lifestyle on the health of students and their quality of life are considered. Ways to popularize a healthy lifestyle among students are given. The importance of holding sports events to attract students to a healthy lifestyle is emphasized.

Keywords: student, healthy lifestyle, sports, prevention, society.

Актуальность рассматриваемой темы заключается в привлечении внимания к здоровому образу жизни студентов. Это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности [1, 4]. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом [12].

В настоящее время здоровье подрастающего поколения является залогом здоровой нации и государства. Так современное общество имеет цель по охране и укреплению населения, исключением не является и обучающиеся студенты, подверженные рискам по здоровью. Поэтому повышенный интерес имеет здоровый образ жизни студентов, их структура жизнедеятельности, организация режима сна, питания, отдыха, двигательной активности [9, 11].

Жизнедеятельность студента во многом зависит от самого студента [8]. Правильный распорядок дня является гарантом здорового образа жизни. Так если студент имеет пагубные привычки, не соблюдает режим отдыха и сна, а также неправильно питается, то уровень качества его жизни снижается. Главной чертой распределения распорядка дня студента является темп его жизни. Например, если студент является активным, занимается спортом, гуляет больше на свежем воздухе, то его продуктивность будет повышена и, соответственно, вместе с этим укрепится его здоровье. Однако бывают студенты, которые пренебрежительно относятся к своему распорядку дня, свободное время проводят за компьютерными играми, не занимаются физическими упражнениями и спортом, результатом чего является появление хронических заболеваний.

Личная заинтересованность студента в своей жизни играет главную роль в его здоровья. Обладая определенной автономностью и ценностью, каждый студент формирует свой образ действий и мышления. Личность способна оказывать влияние на содержание и характер образа жизни группы, коллектива, в которых она находится [2].

Нормы поведения, заложенные в студенческих коллективах, формируются общим сознанием, таким образом, положительный образ жизни одного студента способствует масштабному изменению других студентов. Система поведения студента формируется привычками, которые способствуют достижению психического и физического здоровья.

При постоянно повторяющемся действии, которое благоприятно сказывается на здоровье студента, появляется энергия и стремление стать лучше. Привычки могут стать залогом успешной жизни студента, весь его интерес будет сфокусирован на его развитии личности, а также на его развитие физических показателей. При хороших физических показателях, студент способен заниматься профессиональным спортом и участвовать в различных соревнованиях от университета. Тем самым у студента сформируется интерес к спорту, с целью получения достижений при соревнованиях.

Чтобы студент мог достигнуть хороших показателей в спорте и вел здоровый образ жизни, он должен составить иерархию своих потребностей, распределить свои интересы правильно. В этом ему поможет мотивация по усовершенствованию себя, чтобы стать лучшим, как в спорте, так и в обществе [7, 10]. Студент должен осознавать с психологической точки зрения, что его пример может быть «заразителен» и некоторые сверстники могут ему соответствовать.

Основными причинами по снижению уровня образа жизни студента является неупорядоченная система интересов, так это отражается в неправильном питании, нездоровые перекусы, недосыпание и нарушения сна студента, отсутствие активности в жизни студента, а также неправильно распланированное свободное время от учёбы. Здоровый образ жизни студента зависит от его дисциплины, саморазвития и правильного формирования привычек.

Общественная среда, которая окружает студента, способствует формированию его жизни, распорядка дня, которые являются причинами работоспособности, активности и психологического комфорта [3]. Если же эта среда сказывается положительно на образе жизни студента, то, несомненно, студент будет с каждым разом улучшать свой образ жизни – будет заниматься спортом, участвовать в массовых мероприятиях города и университета, будет являться примером для своих сверстников и других студентов. Здоровый образ жизни формируется посредством общекультурных ценностей, стилю поведения окружающих, а также духовности.

Так здоровый образ жизни зависит от самого студента, например он должен соблюдать определённый свой график сна, заниматься спортом, и главное – это систематическое повторение, с целью формирования полезных привычек. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: после учебной недели один выходной день посвящается общению с друзьями, другой – домашним делам, третий – занятиям физической культурой.

К сожалению, при соблюдении здорового образа жизни, могут возникнуть внешние факторы, которые способствуют нарушению привычек. К таким факторам относят стресс,

окружение и отсутствие мотивации у студента. Важно в этом периоде студенту продолжать соблюдать режим дня, не давать себе проявить слабость по отношению к пагубным привычкам, ведь результат важнее всего.

Здоровый образ жизни студента заключается в его интересах, которые превышаются при его оценке самого себя. Если студент ведет маргинальное поведение в обществе, и начинает приходить постепенно к здоровому образу жизни – это, несомненно, прогресс его личности. Но зачастую, студенты, могут иметь плохое окружение, в этом случае процент изменения его образа жизни в лучшую сторону очень мал.

Нормы, которые складываются обществом о здоровом образе жизни, не всегда идентичны нормам поведения студентов. Это способствует росту асоциальных качеств личности студента, поэтому основная задача университета выработать правильные нормы поведения у студента, оказать положительное воздействие на его развитие, как в спорте, так и в учёбе. Учебному заведению необходимо пробудить мотивацию в студенте становиться лучше как на психологическом уровне, так и физическом. Все качества, которые содержатся в студенте, необходимо активизировать их в правильном русле, при помощи воздействия учебного заведения и самого желания студента, личность студента будет развиваться и расти.

Рассмотрим более подробно способы по улучшению здоровья и образа жизни студента.

Во-первых, хотелось бы сказать о том, что занятие спортом в пределах учебного заведения не гарантирует результата по введению студентом здорового образа жизни за его пределами. Поэтому отношение к своей жизни, исходит от самого студента и важно, чтобы его мышление сформировал в пользу здорового образа жизни.

Один из способов улучшить образ жизни студента – предоставление возможности заниматься спортом. Учебное заведение должно обеспечивать интерес студента к спорту, посредством создания спортивных секций по интересам. В спортивной подготовке студентов важнейшую роль играет индивидуальный подход в тренировочной деятельности [5, 6]. Также важно правильно донести информацию студенту о пользе занятия спортом, какой результат будет получен при регулярных занятиях спортом.

Второй способ – пропаганда здорового образа жизни учебным заведением. Общее негативное представление о веществах, вызывающих зависимость, может побудить студента от них отказаться и обеспечить себе здоровую жизнь.

Третий способ – улучшение психологической нагрузки у студента. В настоящее время не все студенты могут справиться с учебной нагрузкой, как следствие у студента возникает стрессовая ситуация, которая мешает рациональному использованию свободного времени. При этом студент, испытывает состояние утомления и отсутствия сил на спортивные тренировки.

И последнее – проведение массовых оздоровительных мероприятий в рамках учебного заведения. Не все студенты ведут нездоровый образ жизни. Есть студенты, которым нравится спорт, они придерживаются режима дня. Это является примером для других студентов. Поэтому роль массовых мероприятий очень важна. Спортивные мероприятия позволяют раскрывать потенциал студента и стремиться к соблюдению здорового образа жизни.

Таким образом, здоровый образ жизни студента, по большей части, зависит от самого студента. При этом сам студент должен прийти к тому, что здоровый образ жизни – это залог здоровья и долголетия. Важную роль в формировании интереса студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом является учебное учреждение. На всем протяжении обучения учебное заведение должно организовывать массовые физкультурные и спортивные мероприятия с целью пробудить интерес студента к здоровому образу жизни.

1. Галкин, А.А. Роль спорта и физической культуры в современном социуме / А.А. Галкин, М.Н. Пискайкина, А.Г. Королев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции, Уфа, 22–24 марта 2018 года. – Уфа: ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2018. С. 566-570.
2. Карева, Ю.Ю. Роль физической культуры в формировании и развитии личности человека / Ю.Ю. Карева, Е.Е. Беляева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 117-119.

3. Кузина, В.М. Значение и задачи физического воспитания студентов / В.М. Кузина, Ю.Ю. Карева // Тенденции развития науки и образования. – 2023. № 99-1. С. 116-119.
4. Левченко, А.В. Тенденция к снижению двигательной активности у молодежи: причины и пути решения / А.В. Левченко, П.П. Николаев, А.А. Козловская // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2(17). С. 67-71.
5. Николаев, П.П. Методические основы индивидуализации тренировочного процесса в женском силовом троеборье / П.П. Николаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 6. С. 48.
6. Николаев, П.П. Факторы индивидуализации тренировочной деятельности в женском силовом троеборье / П.П. Николаев // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции, Москва, 20–21 декабря 2016 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2016. С. 197-199.
7. Пискайкина, М.Н. О некоторых проблемах формирования личности студентов в процессе физического воспитания и пути их решения / М.Н. Пискайкина, П.П. Николаев // Известия Института систем управления СГЭУ. 2011. № 2(3). С. 58-61.
8. Пискайкина, М.Н. Роль мотиваций к формированию здорового образа жизни / М.Н. Пискайкина, Д.Р. Суркова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2(16). С. 23-25.
9. Стерликова, А.Д. Физическая культура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.Д. Стерликова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 182-185.
10. Суркова, Д.Р. Влияние физической культуры и спорта на организм человека / Д.Р. Суркова, М.Н. Пискайкина // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2(18). С. 34-36.
11. Шоназарова, С.Х. Физическая культура как главный фактор формирования здорового образа жизни современного студента / С.Х. Шоназарова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 174-176.
12. Яссанс, А.А. К вопросу о роли физической культуры в жизни современного человека / А.А. Яссанс, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-2. С. 79-81.

Кулик П.А., Карева Ю.Ю.

Киберспорт: экономический аспект

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-527

Аннотация

Актуальностью данной темы является постоянное развитие технологий, которое повлекло за собой и скорое развитие киберспорта, как в экономике так и в повседневной жизни. В данной статье рассматривается киберспорт с экономической точки зрения.

Ключевые слова: киберспорт, экономика, развитие киберспорта.

Abstract

The relevance of this topic is the constant development of technology, which has led to the rapid development of e-sports, both in the economy and in everyday life. This article examines eSports from an economic point of view.

Keywords: eSports, economics, eSports development.

Киберспорт – это вид спорта, который в последнее время набирает все больше популярности во всех странах мира [3, 4]. Это именно тот случай, когда никто не верит в успешность идеи, но позже она превращается в бурно развивающуюся отрасль прямо у нас на глазах. В ней появляются даже отдельные самостоятельные направления или еще можно назвать дисциплины, такие как: боевая арена, стратегия в реальном времени, файтинг, соревновательные головоломки, спортивный и технический симулятор. Особый интерес к киберспорту наблюдается у молодого поколения в силу того, что молодежь всегда интересуется все связанное с инновациями [5, 6, 8, 10].

Сейчас киберспорт уже закрепил свои позиции в медиа- и интернет- ресурсах, кино- и музыкальной индустрии, а это значит, что он начал привлекать больше инвесторов как

профессиональный спорт, а именно соревнования и спортивные клубы. Учитывая, что коммерческий успех обусловлен повышением стоимости прав телетрансляций.

Благодаря этому хотелось бы поподробнее рассмотреть составляющую экономики киберспорта.

Цель исследования – рассмотрение киберспорта с точки зрения экономики.

Задачи:

- Выяснить что такое киберспорт и зачем он нужен;
- Выявить мнение людей относительно отношения к киберспорту;
- Рассмотреть киберспорт с экономической точки зрения.

Жизнь современного человека практически невозможно представить без интернета, телефона или компьютера. А жизнь современного ребенка без мультиков и компьютерных игр. В то же время, наблюдается значительное снижение двигательной активности как молодежи, так и населения в целом [2, 7, 9].

На наших глазах компьютерные игры, которые все считали пустой тратой времени, превращаются в профессиональный спорт, а также неплохой способ заработка и признания. Ведь у киберспорта есть и свои звезды, например, Ли «Фэйкер» Санг-Хек, который является лидером одной из самых сильных команд по League of legends, он обладатель титула Best Midlaner 2013 на Korean E-sports Awards, а также, пожалуй, самое главное, что он является действующим Чемпионом мира.

В статье «Киберспорт как вид спорта: становление и развитие» указано следующее: «В Российской Федерации развитием и популяризацией массового компьютерного спорта занимается общероссийская общественная организация – Федерация компьютерного спорта России (ФКС России, англ. Russian Esports Federation). Приказом Министерства спорта РФ № 562 от 15.06.2018 г. ФКС России аккредитована в качестве общероссийской спортивной Федерации по виду спорта «Компьютерный спорт». Кроме тех видов дисциплин, что уже были указаны Федерацией Компьютерного Спорта России проводится работа над признанием дисциплины «Шутеры», также ФКС занимается построением полноценной инфраструктуры массового киберспорта: обучением и аттестацией судей, аккредитацией площадок, подготовкой методических материалов, образовательными проектами, развитием клубов и секций» [1].

Представитель «ESforce Holding» Ярослав Мешалкин считает, что около 70-80% доходов киберспорта составляет спонсорства команд, турниров и рекламы на киберспортивных медиаресурсов, остальное – это доходы от организации турниров и медиапроектов «под ключ», атрибутики, продажи билетов, медиаправ и др.

Про ставки он говорит следующее: «Ставки – это отдельный разговор. Обычно они не учитываются в общей структуре доходов, однако это направление очень перспективно».

По нашему мнению, разработчики игр являются самым важным составляющим киберспорта, хотя они лишь задают платформу, на которой игроки проводят соревнования или же «стримят» что означает, что они транслируют свое прохождение игры в различных социальных сетях. Такая популяризация привела к тому, что трансляции из одиночных стримов переросли в довольно крупные соревнования. Теперь они практически наравне со спортом, к которому все привыкли.

Другим важным элементом являются сами спортивные команды. В настоящее время они практически никак не отличаются от команд по другим видам спорта, например, баскетбольных команд. У них также есть свои символы, своя форма, менеджеры, тренеры и т.д. Из этого вытекает, что у них также как и в других видах спорта есть такое явление как переход (трансфер) участника из одной команды в другую, благодаря заинтересованным инвесторам.

Можно привести пример: весной 2019 года NaVi – это украинский клуб, заплатил за игрока в CS:GO Кирилла «Boomb14» Михайлова из Winstrike чуть меньше 300 000 долларов.

Эта сумма является рекордной среди трансфертов для стран СНГ, но если рассматривать мировые случаи, то бывали случаи, когда сделки доходили до суммы в 1 миллион долларов.

Благодаря этому, мы можем наблюдать, как реализуется уже всем привычная цепочка экономического спроса в спорте. Сначала создается команда, затем она становится популярной, набирает себе аудиторию и болельщиков, и уже, исходя из количества этой аудитории, средства массовой информации интересуются данной командой, а инвесторы готовы вкладывать свои средства на дальнейшее развитие команды.

С целью отношения общества к киберспорту и готовности принимать участие в киберспортивных соревнованиях, нами был проведен опрос, в котором приняли участие 60 человек разного возраста и разнообразных видов занятости.

Проведя опрос, нам удалось выяснить следующее:

1. На вопрос «Считаете ли вы Киберспорт одним из видов спорта?» 70% респондентов ответили утвердительно, в то время, как 20% ответили, что не рассматривают киберспорт как один из видов спорта.

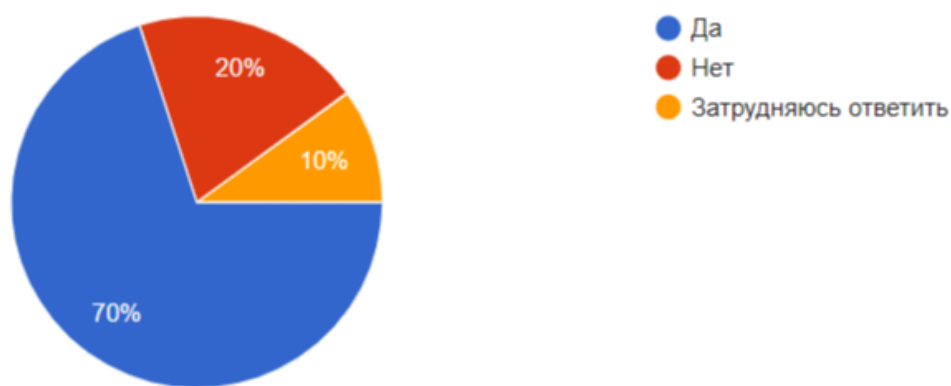


Рисунок 1.

2. В киберспорте более важным считают разработчиков игр – 12,5%, команды – 8,3%, и то, что все это важно считают 79,2%.

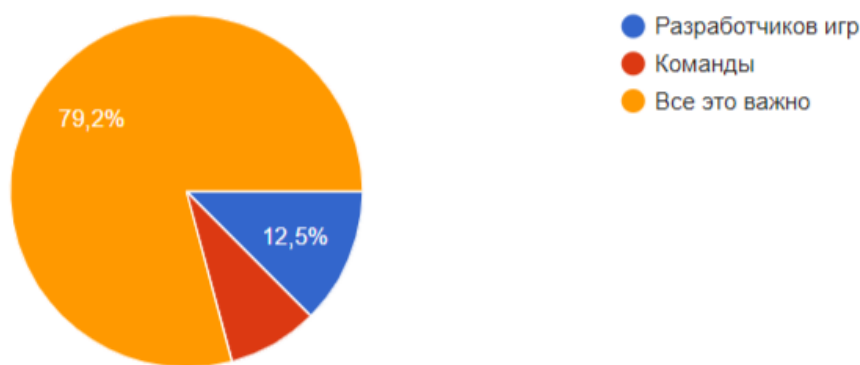


Рисунок 2.

3. Положительно на призовой фонд киберспорта относятся 56,5%, отрицательно всего лишь 1,4%, в то время как нейтрально 39,1%



Рисунок 3.

Исходя из этого, можно сделать следующие выводы:

- киберспорт в настоящее время становится все более популярным;
- особенно востребованным он является среди людей молодежи;
- киберспорт – это сфера спорта, которая все больше набирает обороты и является также частью экономики.

1. Галкин, А.А. Спортивно-игровое троеборье в физическом воспитании студентов / А.А. Галкин, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 1(11). С. 17-23.
2. К проблеме физического воспитания студентов / И.В. Николаева, А.Я. Борисов, И.М. Белянская, Е.И. Жукова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 384-388.
3. Киберспорт как вид спорта: становление и развитие. <http://team.empire.gg/news/1594/> (Дата обращения: 25.09.2023).
4. Левченко, А. В. Киберспорт как феномен XXI века / А. В. Левченко, И. В. Николаева, А.А. Гражданкин // Тенденции развития науки и образования. – 2023. № 100-3. С. 106-109.
5. Лихачев, О.Е. Интерактивное обучение в физическом воспитании студентов вуза / О.Е. Лихачев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, Самара, 15 апреля 2013 года / Самарский государственный экономический университет; Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2013. С. 44-46.
6. Мокеева, Л.А. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения / Л.А. Мокеева, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1(1). С. 82-84.
7. Николаева, И.В. Роль физической культуры в системе современного образования / И.В. Николаева, М.Н. Пискайкина // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2 (18). С. 17-19.
8. Смирнова У.В., Налимова М.Н. Современные оздоровительные системы физических упражнений // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1 (19). С. 20-22.
9. Суркова Д.Р., Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и сбалансированной диеты // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1 (6). С. 84-87.
10. Шакирова, Я.О. Применение инновационных технологий в физическом воспитании студентов заочной формы обучения / Я.О. Шакирова, И.В. Николаева, С.В. Левченко // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-2. С. 66-69.

Лапшина П.А., Налимова М.Н.

Баскетбол как спортивная деятельность и ее влияние на общую физическую нагрузку

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-528

Аннотация

Данная статья исследует баскетбол как спортивную деятельность и ее влияние на общую физическую нагрузку. Авторы рассматривают основные аспекты этого вида спорта, такие как

бег, прыжки, маневрирование и использование верхней части тела. Анализируются физические требования к игрокам баскетбола и их влияние на общую физическую фитнес-уровень. Рассматриваются также преимущества баскетбола в качестве физической активности, включая улучшение кардио-сосудистой системы, координации движений и социальной взаимодействие.

Ключевые слова: баскетбол, спорт, физическая нагрузка, спортивная деятельность, мяч, тренировка, здоровье.

Abstract

This article explores basketball as a sporting activity and its impact on overall physical activity. The authors consider the main aspects of this sport, such as running, jumping, maneuvering and using the upper body. The physical requirements for basketball players and their impact on the overall physical fitness level are analyzed. The benefits of basketball as a physical activity are also considered, including improved cardio-vascular system, movement coordination and social interaction.

Keywords: basketball, sports, physical activity, sports activity, ball, training, health.

1) Влияние баскетбола на общую физическую нагрузку.

Баскетбол - один из самых популярных видов спорта, который активно занимаются миллионы людей по всему миру. Эта спортивная деятельность оказывает значительное влияние на общую физическую нагрузку, не только для профессиональных баскетболистов, но и для любителей этой игры.

Баскетбол — это командная спортивная деятельность, которая требует от игроков не только физической активности, но и стратегического мышления и технических навыков.

Одна из основных особенностей баскетбола - его интенсивность и динамичность. Игра ведется на большой площадке, игроки должны постоянно двигаться, бороться за мяч, принимать решения и выполнять разнообразные движения. В результате этого игра требует серьезной физической подготовки и значительно увеличивает общую физическую нагрузку на организм [1].

Постоянные перемещения, быстрые скоростные пробежки, резкие маневры, прыжки, метания - все эти элементы баскетбола значительно улучшают аэробные и анаэробные способности организма. При игре в баскетбол участвуют почти все группы мышц - ноги, руки, корпус и сердечно-сосудистая система. Каждый матч или тренировка способствуют развитию силы, выносливости, координации и гибкости.

Кроме того, баскетбол является отличным способом для сжигания калорий и поддержания здорового веса. Играя в баскетбол, игроки активно двигаются, что способствует сжиганию излишних калорий и улучшению общего обмена веществ. Регулярная игра в баскетбол помогает развитию мышц, укреплению костей и поддержанию важного показателя – индекса массы тела.

Баскетбол также способствует улучшению общей физической формы. Постоянные тренировки и игры увеличивают силу мышц, помогают сжигать жир и поддерживать здоровый вес. Благодаря интенсивным физическим нагрузкам, баскетболисты развивают силу и выносливость мышц, а также улучшают работу сердца и легких [2].

Баскетбол также положительно влияет на общую физическую активность и здоровье людей. Игра в баскетбол способствует снижению риска различных хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания и диабет. Баскетболисты должны быть гибкими, быстрыми и сильными, что требует постоянной тренировки и поддержания высокого уровня физической активности.

Кроме того, баскетбол как спортивная деятельность способствует социальной интеграции и развитию командного духа. В командной игре важно научиться сотрудничать, слушать своих партнеров и принимать решения вместе [3]. Баскетбол развивает такие навыки, как лидерство, коммуникация и стратегическое мышление. Баскетболисты учатся работать в команде, достигать общих целей и поддерживать своих товарищей по команде.

2) Правила игры в баскетбол:

Каждая команда состоит из пяти игроков - двух защитников, двух нападающих и одного центрального.

Команда пытается забросить мяч в корзину противника, получая очки. За заброшенный мяч из-за трехочковой линии команда получает 3 очка, за заброшенный мяч в пределах трехочковой линии - 2 очка, а также мяч можно забросить из-за штрафной линии после нарушения правил соперника, и команда получает 1 очко.

Игра длится четыре периода продолжительностью по 10 или 12 минут. Перед периодами идет перерыв по 2-3 минуты, а между вторым и третьим периодами идет большой перерыв.

Игра начинается разбрасыванием мяча в прыжке между нападающими каждой команды.

При передвижении с мячом игрок может шагнуть до двух шагов перед тем, как бросить или передать мяч. При непосредственном приеме мяча игрок должен остановиться и потом может двигаться, не делая более двух шагов.

В баскетболе существует несколько нарушений, например, двойное дриблирование (если игрок, приобретший мяч обоими руками, начинает дриблировать), нарушение времени (если игрок не успевает сыграть мяч в течение определенного времени), обрыв (если игрок двигается с мячом после того, как его руками или ногами он коснулся земли) и т.д.

В конце игры, если у одной из команд больше очков, она объявляется победителем.

3) Мышцы, работающие во время игры в баскетбол, включают:

1. Квадрицепсы - мышцы передней поверхности бедра, используются для сгибания и разгибания ног во время бросков и прыжков.
2. Икроножные мышцы - мышцы на задней части икр, ответственные за поднятие и опускание тела при прыжках и беге.
3. Большая ягодичная мышца - работает при прыжках, беге и движении в боковых направлениях.
4. Трапецевидная мышца - мышца на верхней части спины и шеи, используется для поддержания положения тела и контроля мяча.
5. Дельтовидные мышцы - мышцы плечевого пояса, используются при подбрасывании мяча и движениях руками.
6. Пресс - использование мышц кора чрезвычайно важно для поддержания стабильности тела при движении и сопротивлении силе оппонента.
7. Руки и запястья - используются для контроля мяча и его передвижения.

Это лишь некоторые из множества мышц, которые задействованы при игре в баскетбол.

4) Техника

Техника игры в баскетбол является важной составляющей успеха команды. Ниже приведены основные аспекты техники игры в баскетбол:

Дриблинг: Одним из ключевых элементов в технике игры является умение контролировать мяч с помощью дриблинга. Дриблинг должен быть низким и контролируемым, чтобы предотвратить потерю мяча.

Передачи: Точность и силу передач также необходимо развивать. Важно выбрать правильный момент и доставить мяч своему партнеру так, чтобы он мог его контролировать [4].

Броски: Баскетбол состоит из множества различных бросков, включая простые и сложные. Браздовый бросок, бросок с разворотом, трехочковый бросок – это только несколько из них. Важно научиться бросать с точностью и силой.

Защита: В обороне важно оставаться между соперником и кольцом, а также использовать руки и ноги для блокирования и перехвата мяча.

Скорость и физическая форма: Баскетбол – это быстрая игра, позволяющая команде двигаться по полю с высокой скоростью. Улучшение физической формы, такой как быстрые ноги и выносливость, поможет игрокам быть успешными на площадке [5].

Подбор мяча: важно уметь бороться за мяч, когда он уходит в атакующую или защитную зону. Место, где отскакивает мяч, и его движение следует анализировать для успешного подбора.

Тактика: Понимание тактики игры и умение следовать инструкциям тренера также являются важными аспектами техники игры.

Все эти аспекты техники игры требуют постоянной тренировки, совершенствования и практики для того, чтобы стать успешным игроком в баскетболе.

Таким образом, баскетбол как спортивная деятельность оказывает положительное влияние на общую физическую нагрузку. Он развивает выносливость, силу, гибкость, координацию и ловкость. Более того, играя в баскетбол, игроки сжигают калории и поддерживают физическую форму, что является важным для поддержания здоровья и предотвращения различных заболеваний [6]. А также этот вид спорт имеет множество правил, задействует в игре множество мышц и имеет свою технику.

1. Карева Ю.Ю. Роль тактики в достижении победы в спортивных играх // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей IX Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. Редколлегия: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова (отв. редакторы) [и др.]. 2020. С. 506-509.
2. Карева Ю.Ю., Иванова Е.С. Травмы при занятиях физической культурой // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 49-52.
3. Карева Ю.Ю., Беляева Е.Е. Роль физической культуры в формировании и развитии личности человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 117-119.
4. Казначеев В.А., Кузнецов М.И., Николаев П.П. Пути популяризации студенческого спорта в России // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 103-6. С. 170-172.
5. Ходова А.Р., Николаев П.П. Влияние физической культуры на работоспособность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-3. С. 31-34.
6. Шарипова А.А., Карева Ю.Ю. Исторический аспект развития некоторых современных видов спорта // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 82-86.

Левченко А.В.¹, Николаев П.П.², Левашкина А.А.²

Инновационные технологии и их применение в физической культуре и спорте

¹Самарский государственный социально-педагогический университет

²Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-529

Аннотация

В данной статье рассмотрены актуальные вопросы, связанные с применением инновационных технологий в физической культуре и спорте. Анализируется проблематика низкой заинтересованности граждан к занятиям по физической культуре. Приведены достоинства инновационных технологий и их применение в физической культуре и спорте.

Ключевые слова: инновационные методы, физическая активность, физическое благополучие, активность, спортсмены, виртуальная среда, спортивный искусственный интеллект, обновление, развитие.

Abstract

This article explores current concerns regarding the application of cutting-edge technologies in the field of physical culture and sports. It addresses the issue of citizens' lack of enthusiasm towards participating in physical education sessions. The given text highlights the benefits of implementing cutting-edge technologies in the field of physical culture and sports.

Keywords: innovative methods, physical activity, physical well-being, activity, athletes, virtual environment, sports artificial intelligence, renewal, development.

На сегодняшний день в мире происходит модернизация, появляются новые более эффективные технологии. Важным фактором является активное участие граждан в жизни государства и его решениях. Они должны быть осведомлены о текущих событиях и иметь

возможность выразить свое мнение. Государство должно стремиться к обеспечению равенства и справедливости для всех своих граждан, а также создавать условия для развития талантов и потенциала каждого индивидуума. Вместе с тем, государство должно предоставлять защиту и поддержку слабым и уязвимым группам населения. Все эти факторы в совокупности способствуют устойчивому развитию общества и созданию благоприятной среды для каждого человека. развиваются новые технологии в области спорта, что способствует появлению интеллектуального прогресса в различных сферах жизни. Этот прогресс оказывает прямое влияние на развитие и приобретение новых навыков и знаний.

Для сохранения здоровья и укрепления иммунной системы, физическая активность является обязательной в жизни каждого человека [1]. Популярность спорта и регулярные тренировки в различных видах спорта способствуют развитию ловкости, реакции и выносливости.

Именно совершенствование инновационных технологий оказывает значительное влияние на разработку и прогресс физической подготовки населения. Реализация спортивной политики включает в себя модернизацию и улучшение спортивной инфраструктуры, организацию спортивных мероприятий и соревнований, а также поддержку и развитие спортивных клубов и школ. Государство постоянно работает над достижением четких целей в области спорта, что стимулирует граждан к активному участию в спортивной деятельности и способствует улучшению общественного здоровья. Поэтому Министерство Просвещения Российской Федерации утвердило список федеральных инновационных площадок. Так, в 26 регионах будут функционировать новые федеральные инновационные платформы [5].

В современном обществе активно внедряются новшества, которые значительно улучшают качество жизни. Также не обошли стороной инновации в сфере физической культуры и спорта, которые значительно облегчают процесс тренировок [4, 6]. Нами было проведено анкетирование, посредством чего выявлены причины, по которым люди не увлекаются физическими упражнениями, что этому препятствует. Из исследования следует, что большинство людей не уделяют время занятиям спортом из-за ограниченности своего расписания, а также отсутствия внутренней мотивации и других причин. У многих не хватает средств для посещения спортивного зала. Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что инновационные технологии были внедрены для того, чтобы каждый мог использовать их в спорте.

Для подтверждения вышеизложенного можно привести примеры инноваций, которые сделали различные сферы жизни более простыми.

Получить точную информацию о пульсе, количестве сожженных калорий, уровне активности и других показателях, что позволяет более эффективно планировать тренировки и достигать желаемых результатов, можно при помощи фитнес-браслетов. Также фитнес-браслет имеет возможность синхронизации с мобильным приложением, где можно просматривать статистику тренировок и управлять другими функциями часов. Благодаря этому инновационному устройству каждый может лучше контролировать свое здоровье и прогресс в физической активности, а также получить данные о сердечном ритме, уровне жидкости в организме, количестве пройденных шагов и других возможностях [3]. Для тех, кто не имеет возможности посещать тренажерный зал из-за ограниченного времени, доступны специальные приложения для занятия спортом онлайн, которые предлагают различные уровни тренировок. Благодаря этим приложениям вы можете выбрать тренера, который будет отслеживать ваши тренировки, а также получить рекомендации по правильному питанию. Дополнительно, можно применять анализ движений, который поможет улучшить точность выполнения упражнений и обнаружить недостатки. Все эти данные могут быть отслежены при помощи специальных сенсоров. Одним из таких приложений стало "Fit Pro", которое предлагает широкий выбор тренировок и программ для домашнего спорта. Подобные приложения позволяют людям продолжать заниматься спортом, не выходя из дома. А также предлагают индивидуальные тренировки, которые адаптированы под каждого пользователя, и могут быть настроены на различные уровни физической подготовки. Благодаря этому, даже новички могут начать

заниматься спортом с помощью таких приложений. Они также предлагают различные виды тренировок, включая йогу, пилатес, функциональные тренировки и многое другое. Такие приложения также имеют возможность отслеживать прогресс пользователя и предоставлять статистику о его тренировках. В целом, онлайн приложения для занятий спортом стали настоящим спасением для многих людей во время пандемии, позволяя им поддерживать физическую активность и заботиться о своем здоровье, не выходя из дома. ADIDAS TRAINING приложение для любителей тренировок на дому. Оно предоставляет возможность выбора уровней и категорий тренировок, а также использование специального инвентаря во время занятий. Главное преимущество этого приложения заключается в его универсальности, так как его можно использовать в любом месте и в любое время [4, 8].

Стоит сказать, что инновации в спорте также способствуют повышению безопасности, улучшению реабилитации после травм. Более того, они позволяют спортсменам достигать более высоких результатов, устанавливать новые рекорды и привлекать больше зрителей [2, 7, 10]. Эти инновации включают в себя различные устройства, программное обеспечение, аналитические системы и биометрические датчики, которые помогают собирать и анализировать разнообразные данные о спортсменах и их тренировках [9, 11]. В целом, инновации в спорте играют значительную роль в современном спортивном мире и способствуют его развитию и совершенствованию. Так можно привести пример с применением виртуальной реальности, которое включает в себя тренировки на виртуальных полигонах, которые позволяют соревноваться с игроками разного уровня. Таким образом, можно получить статистические данные, оценивающие различные характеристики, такие как выносливость, скорость реакции и многое другое. Этот метод тренировки имеет множество преимуществ и может быть полезен для улучшения игровых навыков. Данная программа предназначена для спортсменов, которые готовятся к соревнованиям или проходят процесс реабилитации и отличается своей уникальностью.

Использование разнообразных камер и оборудования позволяет создавать трансляции высокого качества, которые отличаются динамичностью и привлекательностью для зрителей.

Можно утверждать с уверенностью, что мир неустанно эволюционирует и модернизируется благодаря внедрению новых технологий и идей. Фитнес сегодня является наиболее востребованным видом физической активности. Фитнес является очень популярным среди разных групп людей из-за своих конкретных принципов и методов тренировок. Среди женщин посещающих фитнес-аэробика, танцевальные стили и тренировки с гантелями – это самые популярные виды занятий, которые проводятся в залах. На данный момент существуют различные направления танцевальных тренировок, включая такие, как стретчинг, зумба и пр. Также популярными остаются такие направления, как степ, йога, силовые тренировки и много других. Wellness mix включает в себя йогу, пилатес и стретчинг существует единое направление, которое позволяет улучшить физическую форму. Объединение различных направлений в одной тренировке способствует более эффективному занятию спортом.

Для выяснения причин, по которым инновации в спорте считаются менее эффективными, также были заданы вопросы в ходе анкетирования. Большая часть студентов считают, что если государство внедряет новые инновации в спорт, то оно должно гарантировать адекватное финансирование всех образовательных учреждений, чтобы повысить качество спортивного оборудования через внедрение инновационных методов и технологий.

Ключевым фактором в современном мире, такие как новые идеи и технологии играют ключевую роль в развитии различных отраслей и обеспечивают конкурентное преимущество для компаний. Инновационные решения способны изменить нашу жизнь, улучшить процессы и сделать их более эффективными. Они позволяют создавать новые возможности и решать существующие проблемы. Поэтому внедрение инноваций является необходимостью для

успешного развития общества в целом. Развитие и применение инноваций в различных областях жизни, включая спорт, является мощным регулятором, который открывает новые возможности. Это ведет к достижению высоких результатов, благодаря применению передовых разработок.

1. Иванова, Л.А. Сущность и педагогические условия применения личностно-ориентированного обучения студентов в процессе самодвижения к здоровому образу жизни / Л.А. Иванова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2013. 140 с.
2. Колеманова, И.В. Технология формирования навыков приема подач мяча у квалифицированных волейболисток на основе выбора рациональных тактических действий: специальность 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры": автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / И. В. Колеманова. – Смоленск, 2003. 24 с.
3. Левченко, А.В. Роль фитнес-браслетов и приложений для занятий спортом и активного образа жизни / А.В. Левченко, И.В. Николаева, А.С. Лексашова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 105-107.
4. Лихачев, О.Е. Интерактивное обучение в физическом воспитании студентов вуза / О.Е. Лихачев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, Самара, 15 апреля 2013 года / Самарский государственный экономический университет; Редколлегия: Г.Р. Хасаев, С.И. Ашмарина, Л.А. Иванова (отв. ред.), Г.В. Глухов и др. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2013. С. 44-46.
5. Министерство Просвещения России утвердило на 2023 год перечень федеральных инновационных площадок. - Текст: электронный // РWC: [сайт]. — URL: <https://edu.gov.ru/press/6401/minprosvescheniya-gossii-utverdilo-perechen-federalnyh-innovacionnyh-ploschadok-na-2023god/?ysclid=lppdggw3k694149784>.
6. Мокеева, Л.А. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения / Л.А. Мокеева, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1(1). С. 82-84.
7. Николаева, И.В. Современный подход к методике формирования навыков приема подачи у квалифицированных волейболисток: Монография / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Л.А. Иванова; ФГБОУ ВПО "Самарский государственный экономический университет". – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2015. 115 с.
8. Николаева, И.В. Физическая культура и цифровые технологии / И.В. Николаева, В.В. Челнокова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. № 96-2. С. 76-78.
9. Шиховцов, Ю.В. Использование современных информационных технологий для контроля уровня тактической подготовленности волейболисток / Ю.В. Шиховцов, И.В. Колеманова, С.А. Грязнов // Вестник Самарской государственной экономической академии. 2002. № 1. С. 272-275.
10. Шиховцов, Ю.В. Современный подход к методике обучения волейболистов защитным действиям в поле / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Вестник Самарского государственного экономического университета. 2012. № 10(96). С. 125-129.
11. Шиховцов, Ю.В. Современная методика регистрации временных параметров в волейболе / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, И.А. Демидкина // Вестник Самарской государственной экономической академии. 2007. № 1(27). С. 192-198.

Лесникова Г.Н., Швецова А.К.

Роль физической культуры в социальной адаптации студентов

*Южно-Российский институт управления «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ»
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-530

Аннотация

Данная статья исследует роль физкультуры в адаптации студентов на первом курсе высшего учебного заведения. Обсуждаются положительные влияния физической активности на физическое, психологическое и социальное благополучие студентов, подчеркивая её значимость в формировании здорового образа жизни и успешной адаптации в новой учебной среде.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, социальная адаптация, студенты, институт, влияние, роль.

Abstract

This article explores the role of physical education in the adaptation of students in the first year of higher education. The positive effects of physical activity on the physical, psychological and social well-being of students are discussed, emphasizing its importance in the formation of a healthy lifestyle and successful adaptation to a new educational environment.

Keywords: physical culture, sports, social adaptation, students, institute, influence, role.

Начало своего обучения в высшем учебном заведении представляет для студентов период не только значительных перемен, но и эмоциональных проблем. В этот временной отрезок вплетены волнение, радость от новых перспектив, но также и некоторая тревога перед неизведанным. Студенты сталкиваются с не только новой средой и обязанностями, но и с возможностью самостоятельного принятия решений. Учебные годы – это не только период образовательного роста, но и интенсивной социализации, требующей эффективной адаптации к новым социальным, психологическим и физическим условиям. В этом контексте, физкультура выступает неотъемлемым инструментом, способствующим устойчивой социальной адаптации студентов, обогащая их жизнь не только физической активностью, но и позитивным воздействием на психологическое благополучие.

Актуальность данной темы обусловлена нарастающими социокультурными проблемами и ускоренными темпами современного образовательного процесса. В условиях студенческой среды, насыщенной возможностями для личностного роста, также существует риск стресса и дезорганизации, оказывающих влияние на социальную адаптацию студентов. Стремительные изменения в образовательной среде требуют эффективных механизмов поддержки студентов в преодолении проблем.

В этот захватывающий период студенты сталкиваются с различными трудностями, такими как необходимость организации собственного времени, установление новых социальных связей и развитие навыков самостоятельности и самоуправления. Студенческая жизнь открывает двери перед уникальными возможностями для многогранного развития личности, включая участие в интересных спортивных мероприятиях, проведение увлекательных исследовательских работ и активное участие в общественных проектах. Этот период, полный возможностей и открытий, также может быть временем напряжения и проблем.

В изучении данной темы важно разобраться с терминологией. Социальная адаптация - это процесс, в ходе которого индивид приспосабливается к социальным условиям своего окружения. Этот процесс включает в себя развитие навыков взаимодействия, освоение социокультурных норм и ценностей, а также формирование социальной идентичности, позволяющей успешно функционировать в обществе. В контексте студенческой среды социальная адаптация включает в себя приспособление к новым образовательным, социальным и межличностным аспектам студенческой жизни.

Переход в институт вызывает эмоциональные трудности, включая тревожность и снижение эффективности. Эти проблемы могут быть связаны с неполной адаптацией студентов. Физкультура может помочь улучшить этот переход, поддерживая лучшую адаптацию к новым условиям учебы.

Этот период представляет собой не только интенсивное обучение, но и значительные изменения в социальной и психологической сфере. Физическая активность вносит существенный вклад в процесс адаптации по нескольким направлениям.

Во-первых, регулярные физические занятия не только способствуют улучшению физического состояния студентов, но и являются ключевым фактором поддержания их общего здоровья. Они помогают снять напряжение, связанное с новыми требованиями учебы, и создают основу для поддержания здоровья во время активной учебы.

Во-вторых, физкультура оказывает положительное воздействие на психологическое благополучие студентов, помогая им эффективно справляться со стрессом, улучшать настроение и повышать уровень концентрации. Регулярная физическая активность способствует выделению эндорфинов, улучшая настроение и снижая уровень стресса. Это особенно важно в условиях перехода к новой образовательной среде.

Третье направление связано с социальной интеграцией, предоставляя студентам возможность участвовать в общественных мероприятиях, командных спортивных играх и формировать долгосрочные дружеские связи. Участие в групповых занятиях по физкультуре способствует формированию новых социальных связей, что важно для создания поддерживающей среды в университете. Вместе с тем, совместные тренировки стимулируют позитивное взаимодействие, что облегчает процесс адаптации в новой социальной группе.

Четвертое направление фокусируется на улучшении когнитивных функций студентов, таких как память, внимание и креативное мышление, что положительно сказывается на их учебной деятельности. Физическая активность содействует лучшей концентрации внимания, повышению уровня энергии и улучшению когнитивных способностей, что благотворно сказывается на учебной эффективности студентов.

Наконец, физкультура способствует формированию режима и самодисциплины, помогая студентам эффективно организовывать свое время и устанавливать здоровые привычки, что важно для достижения успеха в учебе и будущей профессиональной жизни. Регулярные тренировки помогают студентам организовывать свой распорядок дня, развивать навыки самоконтроля и самоуправления, что важно для успешной учебы.

Таким образом, физкультура становится неотъемлемым звеном в обеспечении успешной адаптации студентов на первом курсе высшего учебного заведения. Её положительное воздействие на физическое состояние, психологическое равновесие и социальные взаимоотношения формирует прочные основы для эффективного вхождения в новую учебную среду.

Физическая активность не только укрепляет здоровье студентов, но и служит мощным инструментом для снятия стресса, повышения уровня энергии и улучшения настроения. При этом важным аспектом является создание позитивных социальных связей, которые играют ключевую роль в формировании поддерживающей среды в новой образовательной группе.

В заключении статьи о физкультуре в студенческой жизни следует отметить, что регулярные физические занятия играют ключевую роль в успешной адаптации студентов. Они не только способствуют улучшению физического и психологического состояния, но и оказывают положительное воздействие на социальную интеграцию, когнитивные функции и формирование режима и самодисциплины.

Важным аспектом является также возможность студентов разносторонне развиваться через участие в спорте, исследовательской работе и общественных проектах. Такой комплексный подход к заботе о здоровье и развитии способствует не только успешной адаптации, но и обогащению личностного роста в период обучения в институте.

1. Ворожбитова А.Л. Адаптивная физическая культура и физическая реабилитация как виды физической культуры в интерпретации ученых и будущих специалистов / А.Л. Ворожбитова // Известия Сочинского государственного университета, 2014. – № 3 (26). С. 158.
2. Лубышева Л., Филимонова С. Современный подход к исследованию пространства физической культуры и спорта // Наука в олимпийском спорте, 2018. С. 92.
3. Гуркова В.С. Становление адаптивного спорта в России и странах зарубежья // Актуальные проблемы оздоровительной и адаптивной физической культуры: Сборник материалов V Международной студенческой научно-практической конференции. – Новосибирск: ООО "Центр развития научного сотрудничества", 2021. С. 28.
4. Долгова Е.К., Зотин В.В. Научно-методические проблемы физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры // Теория и практика современной науки, 2017. С. 22
5. Мелихов, В.В. Современные проблемы адаптивной физической культуры и её видов: метод. рекомендации по самостоят. изучению дисциплины / В.В. Мелихов. – М.: РГУФКСМиТ, 2020. С. 91.

Литвин А.В., Щеголева М.А.

Особенности структуры занятий фитнес-йогой в высшем учебном заведении

Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского
(Россия, Калуга)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-531

Аннотация

В статье рассматриваются особенности применения элементов фитнес-йоги на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях. Авторы охарактеризовали особенности структурных элементов занятия (разминки, основной и заключительной части), а также их воздействие на общее состояние организма. Авторы делают вывод, что занятия физической культурой с элементами фитнес-йоги имеют оздоровительный эффект, создают положительный эмоциональный настрой и помогают преодолевать ежедневные стрессы.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, фитнес-йога, пранаяма, асаны, релаксационные техники.

Abstract

The article discusses the features of elements of fitness yoga usage in physical education classes at the Universities. The authors characterize the features of lesson structural elements (warm-up, main and final parts), as well as its impact on the general condition of the body. The authors conclude that physical education classes with elements of fitness yoga have a healing effect, create a positive emotional mood and help overcome daily stress.

Keywords: students, physical education, fitness yoga, pranayama, asanas, relaxation techniques.

Актуальность. В настоящее время образовательные программы высших учебных заведений недостаточно полно отражают потенциал гимнастических упражнений, их разнообразие и доступность в контексте гармоничного развития учащихся. Также недостаточно часто используются элементы новых популярных оздоровительных систем (таких как стретчинг, аэробика, фитнес-йога и пр.) в оздоровительных занятиях физической культурой со студентами университетов. Адаптация инновационных средств в соответствии с возможностями занимающихся, а так же их применение в учебных занятиях физической культурой может не только улучшить физические и функциональные кондиции, но и оказать многостороннее воздействие на их организм, способствовать снижению стресса и нервно-психического напряжения [5].

Фитнес-йога имеет целью не только поддержание и укрепление здоровья, поддержание физической формы, но и сохранение высокого уровня работоспособности, создание положительного эмоционального настроения, что позволяет занимающимся эффективнее справляться с повседневными делами.

Вместе с тем, занятие йогой не должны сводиться только к практике асан, йога – это разносторонняя система, включающая в себя дыхательные упражнения, релаксационные приёмы и техники, а также медитацию.

Цель настоящего исследования: рассмотреть особенности структуры занятий фитнес-йогой со студентами высших учебных заведений.

Ход работы. Занятия фитнес-йогой обычно проводятся под музыкальное сопровождение, что обогащает практику и придаёт ей эстетический характер. Занятия фитнес-йогой позволяют решить оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. В их числе можно назвать следующие:

- формирование умений и навыков в музыкально-двигательной сфере;
- обеспечение всестороннего гармоничного развития тела и функциональных возможностей организма;

- улучшение физических возможностей индивида и его здоровья;
- воспитание морально-волевых и эстетических качеств, общей культуры поведения [7].

Фитнес-йога на занятиях физической культурой позволяет, прежде всего, развивать силу, выносливость и гибкость, а также обеспечивает ускорение метаболизма и достижение психического равновесия [2, 8]. При этом в отличие от аэробики и обычного фитнеса, движения осуществляются в индивидуальном темпе, в соответствии с физическими возможностями (есть варианты облегчения и усложнения асан).

Выполнение асан фитнес-йоги оказывает положительное воздействие на основные мышечные группы, способствует формированию правильной осанки. Дыхательные упражнения (пранаямы) способствуют увеличению функциональных возможностей кардиореспираторной системы. Медитация и релаксация способствуют снижению нервно-психического напряжения и стресса. Как и любая современная образовательная дисциплина, фитнес-йога выполняет также воспитательные функции – развивает дисциплину, духовность, нравственность и морально-эстетические качества.

Важно отметить, что преподаватели физической культуры часто сталкиваются с некоторыми трудностями при включении элементов фитнес-йоги в образовательный процесс. Трудности связаны, прежде всего, с большим количеством информации, которая содержится в разных источниках. Нехватка времени на их изучение может привести к тому, что всё многообразие практик сводится только к выполнению асан. Но и здесь есть свои сложности: существующие асаны требуют адаптации в соответствии с физическим состоянием занимающихся, поскольку возможности студентов не всегда позволяют их выполнить.

В фитнес-йоге есть три основные группы упражнений: асаны (специальные позы), пранаямы (дыхательные упражнения), релаксационные техники. Асаны в наиболее общем виде подразделяются на следующие:

- в зависимости от исходного положения: стоя, сидя, лёжа, в перевёрнутом положении;
- в зависимости от направленности: направленные на тренировку равновесия, на растягивание, на силу, а также релаксационные;
- сдавливающие, скручивающие, прогибы и пр.

Асаны представляют собой специальные позы, которые, хотя и выглядят статичными, оживляются внутренней динамикой. Они укрепляют тело, увеличивают выносливость, улучшают кровообращение, тонизируют организм и снимают нервное напряжение. Наклоны вперед помогают восстановиться, снимают усталость и успокаивают нервную систему. Скручивания оживляют позвоночник, тонизируют внутренние органы, улучшают тонус и омолаживают. Прогибы назад помогают справиться с сутулостью. Релаксационные позы выполняются без особых усилий, но при этом оказывают благотворное воздействие на нервную систему и физическое состояние [6].

Как правило, полноценное занятие фитнес-йогой состоит из трех частей: подготовительной (вводной), основной и заключительной [3].

Перед тем, как начинать занятие фитнес-йогой, необходимо ознакомить обучающихся с основными правилами безопасности при выполнении упражнений. Основные правила могут быть сведены к следующим:

- необходимо разогревать мышцы перед началом занятий;
- нельзя делать резких движений (переходы между асанами, а также входы и выходы из них должны быть плавными, необходимо уделять внимание подводящим упражнениям);
- при возникновении неприятных или болевых ощущений необходимо обратиться к преподавателю и скорректировать упражнение (или прекратить его).

Как правило, в йоге подготовительная часть занятия начинается с дыхательной гимнастики (пранаямы). Она позволяет переключить внимание занимающихся на собственное тело. Сюда могут быть включено грудное, брюшное, ключичное, а также полное йоговское дыхание, попеременное дыхание (правой и левой ноздрей), капалабхати [1].

Далее в подготовительной части уделяется внимание тем группам мышц, которые будут задействованы в основной части урока. Для предотвращения возможных травм рекомендуется включать упражнения, направленные на разогревание суставов (суставная гимнастика), растягивание с ограниченной амплитудой движений. Подготовительная часть занятия, как правило, длится 10–15 минут. Также в разминку могут быть включены упражнения на внимательность [4].

Основная часть занятия включает в себя асаны, имеющие различную направленность. Приведем несколько примеров упражнений, которые могут быть использованы в основной части занятия:

1. «Поза воина 1». Из позы «скалы» необходимо отшагнуть правой ногой назад на расстояние 1–1,2 метра, развернуть стоящую сзади ногу в сторону разворота туловища на 60–70°. Согнуть стоящую впереди ногу и поднять руки вверх. Удерживать положение 30 секунд, затем повторить с другой ноги.
2. «Поза воина 2». Из позы «скалы» отшагнуть правой ногой назад на расстояние 1,1–1,2 метра, развернуть стоящую сзади ногу в сторону разворота туловища на 60–70°. Левая нога согнута в колене, правая – прямая. Вытянуть руки в стороны и развернуть ладони к полу. Повернуть голову в сторону левой руки. Удерживать положение 30 секунд, затем повторить с другой ноги.
3. «Поза воина 3». Из позы «скалы» отвести правую ногу назад и поднять её вверх, развернув пятку в потолок, а носок в пол. Наклонить корпус вперёд (ладони сложены перед грудью), а затем увести руки вперёд параллельно поверхности пола. Удерживать положение 30 секунд, затем повторить с другой ноги.
4. «Поза посоха». Встать в высокую планку с опорой на ладони и пальцы ног (руки и ноги на ширине плеч). Согнуть руки в локтях (прижимая локти к корпусу) и удерживать положение несколько секунд. Поскольку данное положение является очень сложным для выполнения, возможно использовать его модификации (например, делать с опорой на колени).
5. «Поза собаки головой вниз». Встать в высокую планку с опорой на ладони и пальцы ног (руки и ноги на ширине плеч). Не перемещая руки и ноги поднять таз вверх и постараться сделать так, чтобы от пальцев рук до копчика и от копчика до пяток образовались две прямые линии. Удерживать положение несколько секунд.

Для достижения поставленных целей в основной части занятия эффективным является использование фронтального метода. Он позволяет преподавателю следить за правильностью выполнения упражнений обучающимися, вовремя замечать и исправлять их ошибки, давать методические указания. При этом преподаватель может сам демонстрировать асаны, либо использовать для этого мультимедийное оборудование.

Также важно, чтобы учащиеся понимали, какую цель преследует выполнение той или иной асаны, контролировали правильное положение и следили за дыханием.

Заключительная часть занятия фитнес-йогой имеет восстановительную направленность и предполагает расслабление и успокоение сознания. Здесь целесообразно использовать дыхательные практики и различные средства релаксации, в частности – шавасану. Во время шавасаны преподаватель направляет внимание занимающихся на различные части тела с их последующим расслаблением. Результатом может являться глубокое расслабление и достижение измененного состояния сознания.

Выводы. Анализ научно-методической литературы позволил нам прийти к следующим выводам: применение фитнес-йоги на практических занятиях со студентами высших учебных заведений не должно сводиться только к асанам. В разминке целесообразно использовать дыхательную и суставную гимнастику, а также упражнения на внимательность. В основной части (в зависимости от цели занятия) могут быть использованы асаны, направленные на развитие равновесия, силы, выносливости и гибкости. В заключительной части занятия целесообразно использовать средства релаксации, в частности – шавасану.

Только использование средств йоги в совокупности может привести организм занимающихся в оптимальное физическое, функциональное и психологическое состояние.

1. Азарова, Н. В., Щеголева М. А. Возможности применения дыхательной гимнастики на занятиях по физической культуре со студентами высших учебных заведений // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития. Чебоксары, 2021. С. 63–67.
2. Алешко, А., Широкова Е. А. Влияние занятий йогой на психологическое состояние человека // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2022. № S1 (32). С. 71–75.
3. Богослова, Е. Г. Фитнес-йога на занятиях физической культуры в образовательной организации высшего образования // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Вып. 7. №3 (24). С. 159–162.
4. Волкова, Л. М., Евсеев В. В., Половников П. В. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования // Монография. СПб.: ГПУ, 2013. 153 с.
5. Держинская, Н. Б., Созин Ю. М. Организация и методика проведения занятий йогой с целью оздоровления и укрепления здоровья человека // Физкультурное образование Сибири. 2010. № 1 (26). С.71–74.
6. Загорская, В. А., Скрипник П. В., Артемьева Л. Б. Йога как оздоровительный вид гимнастики в вузах // Символ науки. 2016. № 6-2. С. 222–225.
7. Погадаев, М. Е., Амирова Л. Ф., Ситников О. А. Нетрадиционные средства физической культуры в системе общего образования: методическое пособие. Уфа: ИРО РБ, 2014. 63 с.
8. Широкова, Е. А., Щеголева М. А. Влияние восточных оздоровительных практик на развитие гибкости и эмоциональное состояние студентов-первокурсников // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. 2017. № 3–4. С. 31–35.

Лысов В.А., Николаев П.П.

**Улучшение физического и ментального состояния
студентов с помощью физической культуры**

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-532

Аннотация

В статье рассматриваются вопросы физического и ментального здоровья студентов. Раскрывается роль физической культуры в регулировании физического и психологического состояния студентов.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, занятия, физическое состояние, ментальное здоровье.

Abstract

The article discusses issues of physical and mental health of students. The role of physical education in regulating the physical and psychological state of students is revealed.

Keywords: students, physical education, classes, physical condition, mental health.

Физическая культура занимает важное место в системе образовательного процесса студентов. Её формирование и совершенствование профессиональной компетентности будущего специалиста, определяют его потенциал и возможности [1, 6]. Выделяют наиболее эффективные стороны физической культуры, которые связаны с применением определённых

способов и методов процесса обучения. Эти направления должны более качественно формировать ценностное отношение у обучающихся к методам, средствам, формам физической культуры. В частности, пересмотреть личность обучающегося, сделать его более выносливым и дисциплинированным, развить его двигательный потенциал и в целом приумножить здоровье студента, а также улучшить физическое и ментальное состояние студентов [4].

Основой социальной политики государства является сохранение и развитие здоровья населения, это одно из приоритетных направлений. В настоящее время ухудшается не только общее здоровье молодого поколения, но и репродуктивное здоровье, создавая угрозу выживаемости нации, что усиливает интерес изучения отношения студентов к здоровью [2, 8, 9].

Физическим состоянием человека является его физическое здоровье, а именно выносливость, сила, гибкость, координация движений, а также состояние сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

К ментальному состоянию человека относят его психическое здоровье, психологическое благополучие и эмоциональное состояние, а именно эмоциональная стабильность, уровень тревожности и депрессии, когнитивные функции, такие как память, внимание и решение проблем, а также общее чувство счастья и удовлетворенности жизнью [3].

Физическое и ментальное состояние человека взаимосвязаны и оказывают влияние друг на друга. Физическая активность и здоровый образ жизни могут помочь улучшить ментальное состояние, снизить уровень стресса и тревоги, повысить самооценку и уверенность в себе. В свою очередь, хорошее ментальное состояние может способствовать мотивации для физической активности, улучшению концентрации и выносливости. Поэтому необходимо поддержание как физического, так и ментального состояния [7].

Как показывает статистика, в настоящее время большинство исследователей отмечают снижение уровня физической подготовленности и уровня здоровья студенческой молодежи [5]. Такая ситуация связана с неблагоприятными экологическими и социально-экономическими показателями.

Согласно литературным данным в разных регионах страны у обучающихся выявлена тенденция к ухудшению функционального состояния, снижение показателей физического развития, физической подготовленности, плохие показатели физической работоспособности и ухудшение общего ментального состояния.

У нынешних студентов, имеющих какие-либо заболевания, выявлено как минимум, две патологии, и это без учета заболеваний в области стоматологии. Из числа поступивших первокурсников фактически 80 % нуждаются в лечении.

В настоящее время основные показатели здравоохранения в России по отчету за декабрь 2022 год таковы:

- 1) на 1000 человек населения:
 - 351,6 человек страдают заболеваниями органов дыхания;
 - 13,9 населения страдают расстройствами питания, нарушения обмена веществ;
 - 4,7 населения страдают от болезни крови и иммунного механизма;
 - 15,2 населения свойственна болезнь нервной системы.
- 2) на 10000 человек населения приходится лица, признанные инвалидами с 18 лет и старше – 56,8.

Государство прикладывает не малые усилия для поддержания здоровья населения, тем не менее, заболевания сердечно-сосудистой системы, новообразования являются причинами смерти чаще остальных факторов.

Основополагающей частью физического и ментального здоровья, а также умением организма приспособиться к нагрузкам, поступающим из окружающей среды (климат, электромагнитные поля, общество, условия труда и быта и т.д.) является хорошая адаптация и умение организма приспособиться к ним.

На рисунке 1 представлены факторы, оказывающие влияние на состояние физического и ментального здоровья человека.

В значительной мере здоровье человека определяется не только от генетических и социальных факторов, а также от степени ответственности человека за самого себя.

Способность к самосовершенствованию, сохранению здоровья заложена в организме человека природой. Для сохранения здоровья на должном уровне в течение длительного промежутка времени каждому человеку необходимо постоянно прилагать усилия.

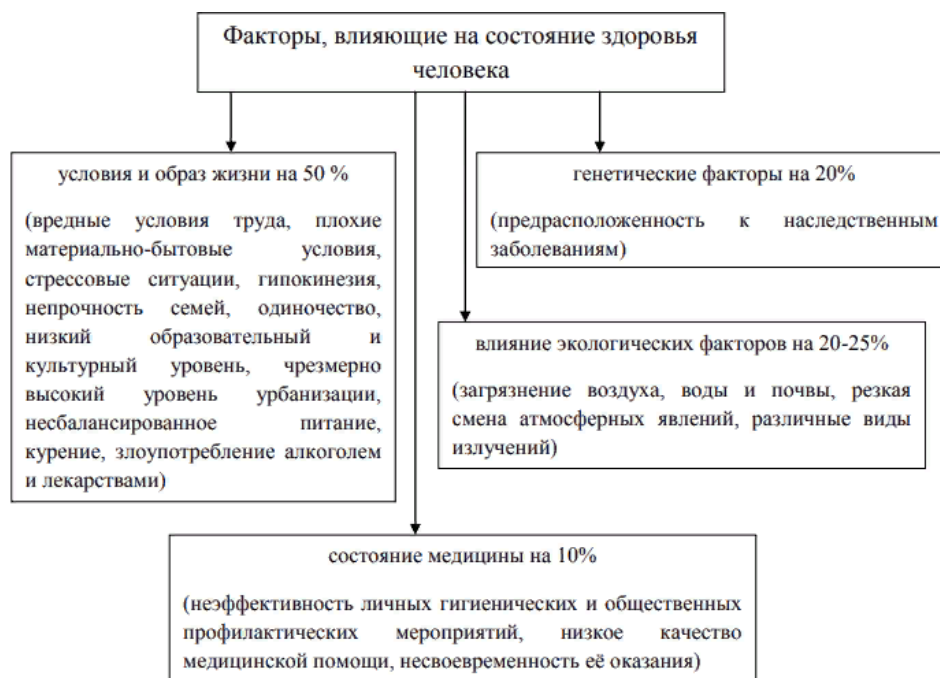


Рисунок 1. Факторы, влияющие на состояние здоровья человека.

Особое внимание уделяется образу жизни студентов. Общество и в первую очередь работодателей волнует состояние здоровья специалистов, выпускаемых учебными заведениями. Так как в последующем от этого зависит производительность труда. В студенческом возрасте формируются личностные качества и вырабатывается собственный стиль жизни.

Здоровье и обучение – это два взаимосвязанных и взаимообусловленных аспекта жизни обучающихся. В современном мире, в условиях жизнеобеспечения обучающихся используется большое количество инновационных технологий, применяются новые современные учебные программы, которые используются в обучении.

Не все обучающиеся готовы к высокому эмоциональному напряжению, и не все справляются с современным ритмом жизни. В результате это влечет за собой высокое функциональное напряжение, что негативно сказывается на уровне физического и ментального здоровья. Следуя из выше сказанного, чем гармоничней будет здоровье обучающихся, тем эффективней станет образовательный процесс.

Жизнедеятельность студентов, как показывает практика, выражается в неупорядоченности и плохой организованности. А именно, плохое питание и сон, гиподинамия, отсутствие закаливающих процедур, употребление спиртных напитков, табакокурение и другое. В молодом возрасте, как правило, обучающиеся не обращают внимания на режим дня и образ жизни, в результате чего могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

За недостатком отдыха последует нарушение в ментальном здоровье, в мыслительных процессах, в проявлении положительных эмоций, что говорит о том, что получать удовольствие от жизни в полном объеме не представляется возможным. Важную роль в жизни человека

играет укрепление, защита и восстановление психического здоровья, пассивный отдых без физической нагрузки является разрушительным фактором для психического здоровья.

Исследования по проблеме показывают необходимость на поиск и изучение новых способов, методов организации занятий по физической культуре, которые будут способствовать мотивации в занятиях спортом и активным видам отдыха, а, следовательно, и уровень здоровья.

Снижение уровня двигательной активности приведет к росту заболеваемости, а также к значительному снижению показателей здоровья.

Статистика конца 20 и начала 21 века свидетельствует, что гиподинамией страдают люди молодого и среднего возраста. Причиной тому послужило то, что эта часть населения с помощью различных технологий упрощает себе жизнь, например, выбирает передвижение на транспорте, а не прогулки пешком [8], что собственно и порождает лень, что в последствии сказывается на двигательной активности отрицательно. Например, вместо прогулки на роликах, есть возможность покататься на гироскутере и т.д.

Как видно из анализа литературных данных, в проведенном исследовании в Национальном исследовательском университете «МИЭТ», по результатам медицинского осмотра в 2019 году было 13,22 % студентов с освобождением от физических занятий, а в 2020 году – 18,38 %, в 2021 году – 18,04 %, в 2022 году – 18,76 %. В последствии происходит развитие гиподинамии у обучающихся, изменение опорно-двигательного аппарата, нарушение систем организма.

Показатель физического здоровья с каждым годом падает, и каждый заинтересованный в проблеме преподаватель по физической культуре считает своим долгом найти пути физического совершенствования и построить занятие с учетом показателей здоровья студентов.

Таковыми направлений являются:

- увеличение количества занятий до 6 часов в неделю;
- подготовка спортивных сооружений с учетом особенностей студентов;
- система внеурочных форм в организации физической культуры, построение с учетом пожеланий обучающихся;
- создание студенческих спортивных клубов;
- введение соревновательной деятельности между студентами по группам с разделением по состоянию здоровья;
- разработка междисциплинарного психофизиологического подхода к обучающимся, в особенности, в выявлении связи между психическим и соматическим уровнем жизнедеятельности.

1. Галкин, А.А. Роль спорта и физической культуры в современном социуме / А.А. Галкин, М.Н. Пискайкина, А.Г. Королев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции, Уфа, 22–24 марта 2018 года. – Уфа: ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2018. С. 566-570.
2. Иванова, Л.А. Сущность и педагогические условия применения личностно-ориентированного обучения студентов в процессе самодвижения к здоровому образу жизни / Л.А. Иванова, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева. Самара: Самарский государственный экономический университет, 2013. 140 с.
3. Использование практик йоги в укреплении ментального и физического здоровья / И.В. Николаева, С.А. Жмуров, О.Б. Парамонова, М.В. Писцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 329-331.
4. Использование средств физической культуры при профилактике социальной апатии / И.В. Николаева, М.В. Писцова, О.Ю. Посашкова, Ю.И. Завлина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 338-342.
5. К проблеме физического воспитания студентов / И.В. Николаева, А.Я. Борисов, И.М. Белянская, Е.И. Жукова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 384-388.
6. Николаева, И.В. Роль физической культуры в системе современного образования / И.В. Николаева, М.Н. Пискайкина // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2 (18). С. 17-19.

7. Николаева, И.В. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности / И.В. Николаева // Актуальные аспекты развития современной науки: Сборник научных статей II Международной научной конференции, Самара, 18 декабря 2020 года. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 406-410.
8. Пискайкина, М.Н. Роль мотиваций к формированию здорового образа жизни / М.Н. Пискайкина, Д.Р. Суркова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2017. № 2(16). С. 23-25.
9. Смирнова, У.В. Современные оздоровительные системы физических упражнений / У.В. Смирнова, М.Н. Налимова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1(19). С. 20-22.

Маглатюк Т.В.

**Изменение функционального состояния сердечно-сосудистой
и дыхательной системы юных пловцов**

*Южно-Российский институт управления
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-533

Аннотация

В данной статье будут рассмотрены изменения сердечно-сосудистой системы (ССС), а также изменения функционирования дыхательной системы у юных пловцов в возрасте от 13 до 17 лет. Анализируя показатели частоты сердечных сокращений, артериального давления и электрокардиограммы в состоянии покоя и после физической нагрузки будут выявлены расхождения, а также по их результатам сделаны определённые выводы, характеризующие изменения с разных сторон.

С стороны изменения дыхательной системы будут проведены сравнения различного вида у пловцов и обычных детей, будут выявлены всевозможные расхождения и сделаны выводы о влиянии спорта на состояние здоровья.

Ключевые слова: сердечно-сосудистая система; артериальное давление; физическое развитие, дыхательная система; пловец; грудная клетка.

Abstract

This article will consider changes in the cardiovascular system (CVS), as well as changes in the functioning of the respiratory system in young swimmers aged 13 to 17 years. Analyzing the indicators of heart rate, blood pressure and electrocardiogram at rest and after physical exertion, discrepancies will be revealed, as well as certain conclusions based on their results, characterizing changes from different sides.

On the side of changes in the respiratory system, comparisons of various types will be made between swimmers and ordinary children, possible discrepancies will be identified and conclusions about the impact of sports on health will be drawn.

Keywords: cardiovascular system; blood pressure; physical development, respiratory system; swimmer; chest.

Физическое развитие и здоровье человека являются важными показателями общего благополучия общества и благополучия человека в целом как части, этого же общества.

Одним из наиболее важных и ключевых факторов, определяющих уровень физического развития и здоровья, является функциональное состояние сердечно-сосудистой системы. Постоянные занятия спортом и физическими упражнениями, в данной статье речь пойдёт о плавании, способствуют улучшению функционального состояния сердечно-сосудистой системы, увеличению работоспособности и повышению уровня, а также качества здоровья.

Переходя в основной теме статьи, стоит указать что из себя представляет данный анализ физических способностей и вегетативной системы человека, в данном случае молодых пловцов.

Основные задачи:

1. Изучить исходное состояние вегетативного тонуса у спортсменов методом кардиоинтер-валографии.
2. Оценить состояние сердца сначала в покое, далее после определённого списка упражнений.
3. Изучить связь показателей.
4. Сделать определённые выводы.

Результаты исследования показали, что регулярные тренировки по плаванию способствуют увеличению ударного объема сердца, снижению частоты сердечных сокращений в покое и улучшению адаптивных возможностей сердечно-сосудистой системы. У испытуемых также отмечалось снижение артериального давления, что может свидетельствовать о более эффективном перераспределении кровотока в организме.

После физической нагрузки у юных пловцов наблюдалось более быстрое восстановление частоты сердечных сокращений (ССС) и артериального давления (АД) по сравнению с группой, которая не занимается спортом и плаванием на регулярной основе, что свидетельствует о повышении выносливости и работоспособности сердечно-сосудистой системы под влиянием регулярных тренировок.

Таким образом, исходя из всех выводов, можно понять, что занятия физическими упражнениями и спортом, в частности плаванием, приводит к тому, что «ССС» и «АД» улучшают свою функциональность, организм спортсмена развивается и совершенствуется по мере повышения своего мастерства, естественно общее здоровье и самочувствие улучшается.

Конечно, нельзя не упомянуть то, что все спортсмены должны проходить регулярные обследования, для того чтобы выявить на ранних стадиях всевозможные сердечно-сосудистые заболевания.

Регулярные занятия приводят к активизации сердечной мышцы и к улучшению общей гемодинамики, к укреплению мышц левых отделов сердца, без увеличения объема его внутренней полости и при сохранении нормальной общей гемодинамики. У пловцов развивается функционально благоприятное увеличение диастолического расслабления стенок левого желудочка сердца.

В совокупности всего вышеперечисленного, можно сделать вывод, о том, что функциональное состояние юных пловцов становится лучше, их ССС работает отлично, не наблюдается никаких негативных факторов, то есть в ходе работы и анализа были отмечены только положительные факторы, позволяющие повышать свою силу и выносливость.

Переходя к изучению дыхательной системы, стоит обозначить задачи и цели данного исследования в научной статье.

Целью такого исследования является изучения влияния регулярного занятия плаванием на дыхательную систему. Задачей же является – рассмотреть физиологические и анатомические изменения в дыхательной системе у обычных детей и пловцов.

Также для более точного сравнения стоит обозначить показатели, которые будут использоваться в данном исследовании. Далее в статье будут упоминание следующих показателей:

1. Жизненная ёмкость лёгких (ЖЕЛ);
2. Частота дыхательных движений (ЧДД);
3. Проба Штанге;
4. Охват грудной клетки (ОГК).

После проведение всех необходимых замеров, были произведены математические расчёты, которые в последствии перевели в процентное соотношение и по их итогам, различия между пловцами и обычными детьми составили:

1. «ЖЕЛ» пловцов оказался выше в среднем на 14%, чем у детей, не заинтересованных в занятиях плаванием на постоянной основе;
2. «ЧДД» у обычных детей в среднем больше на 19%, нежели у пловцов;
3. Проба Штанге у юных пловцов оказалась выше на 27%;
4. «ОГК» в среднем оказался на 10% больше.

Такие результаты на самом деле являются довольно ожидаемыми, их можно объяснить комплексным воздействием плавания на организм ребёнка и человека. Комплексный подход объясняется тем, что, что пловец, который преодолевает сопротивление воды, тренирует дыхательные мышцы, что приводит к их развитию и укреплению, а также увеличению охвата грудной клетки.

Также в результате интенсивных тренировок у спортсменов увеличивается потребность в кислороде, что в свою очередь приводит к улучшению дыхательного ритма, само по себе дыхание становится более глубоким, снижается частота дыхательных движений, а также увеличивается «ЖЕЛ».

Кроме того, при интенсивном дыхании диафрагма оказывает давление на нижележащие органы, улучшая их кровообращение и лимфоток, устраняя застойные явления в органах, что как уже известно необходимо не только спортсменам, но и обычным людям. От дыхания напрямую зависит даже осанка, поэтому многие тренеры по различным видам физической нагрузки советуют до и после тренировки проводить маленькие «дыхательные» тренировки.

Регулярное плавание оказывает следующее воздействие на дыхательную систему:

- Увеличивается сила дыхательных мышц, повышается их тонус;
- Улучшается ритм дыхания;
- Прогрессирует «ЖЕЛ» и уменьшается «ОМП»;
- Повышается устойчивость организма к гипоксии;
- Проводится профилактика застойных явлений.

Таким образом, исходя из данного исследования можно сделать вывод о том, что и в случае разбора исследования на тему функционирования сердечно-сосудистой системы у пловцов, мы имеем схожие результаты. Но похожи данные результаты только по смыслу и влиянию на организм человека.

Как уже было выявлено, плавание влияет на всю систему функционирования нашего организма, а дыхание также является одним из самых важных систем жизнеобеспечения человека. С помощью исследования можно доказать, что на фоне регулярных занятий плаванием, человек улучшает состояние своей дыхательной системы, предотвращает гипоксию, повышается тонус мышц, а также проводится отличная профилактика застойных явлений. Как уже было упомянуто выше, дыхание влияет на весь организм, даже на психологическое состояние можно повлиять с помощью соответствующих упражнений, к примеру таких как «5-2-5» и «Дыхание по квадрату».

Итак, следовательно, плавание является отличным способом для укрепления не только дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а в целом всего организма и здоровья. Чем больше времени человек будет уделять физическим упражнениям, тем лучше ему будет, в частности спорт очень важен для юных людей, поэтому плавание это один из самых лучших способов самосовершенствования.

1. Приходько В. И., Беляева Л. М. Особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных пловцов, достигших высоких спортивных результатов. // Научно-теоретический журнал, 1996г. - №9
2. Медведев И. Н., Карпов В. Ю., Лапина Н. М., Светличкина А. А. Функциональные особенности сердца у юных пловцов. // Ученые записки университета имени П. Лесгафта, 2022г
3. Воробушкова М. В. Ранняя диагностика изменений сердечно-сосудистой системы у юных пловцов и их профилактика
4. Пушкарёв А. С. Влияние плавания на дыхательную систему // Бюл-летень медицинских интернет-конференций, 2019г
5. Говорухина А. А., Веткалова Н. С. Особенности функционального состояния респираторной системы пловцов на разных этапах спортивной подготовки // Вестник Нижегородского государственного университета, 2017г

Маглатюк Т.В.

Физическое совершенствование, патриотическое воспитание, жизнестойкость, сознательная гражданственность в воспитании подростков

*Южно-Российский институт управления
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-534

Аннотация

Статья предлагает комплексный подход к воспитанию подростков, включающий физическое совершенствование, патриотическое воспитание, жизнестойкость и сознательную гражданственность. Она подчеркивает важность регулярных физических упражнений, правильного питания, психологического благополучия и достаточного отдыха для развития здоровья и иммунитета подростков. Автор рассматривает эти аспекты как неотъемлемую часть воспитания подрастающего поколения и призывает к уделению этому вопросу должного внимания.

Ключевые слова: физическое совершенствование, жизнестойкость, патриотическое воспитание, сознательная гражданственность, физические упражнения, подход, подростки, иммунитет.

Abstract

The article proposes an integrated approach to the education of adolescents that includes physical improvement, patriotic education, resilience and conscious citizenship. It emphasises the importance of regular exercise, proper nutrition, psychological well-being and adequate rest for the development of adolescent health and immunity. The author considers these aspects as an integral part of upbringing of the younger generation and calls for due attention to this issue.

Keywords: physical improvement, resilience, patriotic education, conscious citizenship, physical exercise, approach, adolescents, immunity.

Воспитать подростка означает помочь ему развиться как личность, обладающую здоровыми ценностями, навыками и качествами. Это включает в себя формирование у подростка понимания ответственности, уважения к окружающим, умение принимать решения, развитие самодисциплины, умение устанавливать здоровые отношения с другими людьми, а также развитие физических и интеллектуальных способностей. Воспитание подростка также включает в себя помощь ему в понимании своих потребностей, желаний и целей, а также помощь в развитии его личностного роста и самоопределения. Физическое совершенствование также играет важную роль, поскольку здоровое тело является основой для здорового образа жизни. Физически активные люди имеют больше энергии, лучшее физическое и психическое здоровье, а также более высокий уровень самооценки. Кроме того, физическая активность способствует формированию дисциплины, самодисциплины и управления стрессом. В современном мире, где все больше людей ведут сидячий образ жизни и сталкиваются с различными стрессами, физическая активность и выносливость становятся особенно важными для подростков. Физическое совершенствование включает в себя занятия спортом, фитнесом, йогой и другими видами физической активности. Эти занятия помогают подросткам развивать свои телесные возможности, улучшать координацию движений, укреплять мышцы и кости, а также улучшать общее состояние здоровья. Физические упражнения также способствуют выработке выносливости и улучшению иммунитета, что помогает подросткам лучше справляться со стрессом и болезнями. Во-первых, физическая активность улучшает кровообращение, что помогает более эффективно распределять антитела и белые кровяные клетки по всему организму для борьбы с инфекциями. Во-вторых, физические упражнения способствуют снижению уровня стресса, который может ослабить иммунную систему. Также физическая активность помогает поддерживать “здоровый вес” и уровень гормонов, что также влияет на иммунитет. И, наконец, регулярные физические занятия помогают улучшить общее

состояние здоровья. Жизнестойкость, или устойчивость к жизненным трудностям, также является важным аспектом воспитания подростков. Подростки, которые обладают жизнестойкостью, лучше справляются с трудностями, умеют принимать решения, находить выход из сложных ситуаций и не терять веру в себя. Развитие этого качества помогает подросткам успешно адаптироваться к изменениям, которые происходят в их жизни, а также строить планы на будущее. Воспитание физического совершенствования и жизнестойкости у подростков требует комплексного подхода. Комплексный подход к воспитанию физического совершенствования и жизнестойкости у подростков включает в себя несколько аспектов. Во-первых, это регулярные физические упражнения, включающие аэробные упражнения, силовые тренировки и упражнения на гибкость. Второй аспект - правильное питание. Подростки должны получать достаточное количество питательных веществ, витаминов и минералов для поддержания здоровья и развития. Здоровое питание также способствует укреплению иммунной системы. Третий аспект - психологическое благополучие. Общество, окружающее подростков: их родители, учителя, тренера, наставники, должно обеспечить подросткам поддержку и понимание, помочь им развивать стрессоустойчивость и управление эмоциями. Это также поможет им укрепить свой иммунитет. Наконец, подросткам важен отдых и достаточный сон. Недостаток сна может ослабить иммунную систему, поэтому такие аспекты, как сон и отдых для полного восстановления сил является неотъемлемой частью комплексного подхода. Патриотическое воспитание и физическое совершенствование также играют значительную роль. Они способствуют формированию здорового общества и гражданской ответственности. Патриотическое воспитание помогает людям развивать чувство принадлежности к своей стране, уважение к ее культуре, истории и традициям. Это способствует укреплению национальной идентичности и солидарности. Всего выделяют три методологических подходов к воспитанию гражданственности и патриотизма: культурологический подход, который предполагает учет этнокультурной ситуации, в которой развивается подросток, и позволяет рассматривать процесс воспитания гражданственности и патриотизма с учетом культурно-исторического опыта народа; аксиологический подход отражает ценностно-осознанное понимание и принятие процесса значимости гражданственности и патриотизма в современном обществе; деятельностный подход предполагает единство сознания, деятельности и поведения. При уточнении путей организации процесса воспитания гражданственности и патриотизма у подростков, необходимо учитывать специфику развития личности в данный период. Старший подростковый возраст рассматривается как более чувствительный, так как в данный период наблюдается повышенный интерес к мировоззренческим вопросам, приобретение самостоятельности, выработка взглядов на жизнь, людей и общество (В.А. Сухомлинский). И.Н. Цимбалюк выделяет некоторые особенности социально-возрастного развития старших подростков: несинхронность развития физических, психических, социальных компонентов личности; неоднозначность, противоречивость психического состояния старшего подростка; изменения интеллектуально-волевой сферы; потребность в личностном самоопределении. Получается, что наиболее чувствительным периодом для формирования гражданственности и патриотизма является старший подростковый возраст, так как в этот период развивается логическое мышление, что позволяет усваивать исторический опыт, изучать свой внутренний мир, объяснять причины событий, аргументировать свои суждения. Важной психологической особенностью старших подростков является эмоциональное развитие и рост высших чувств. Этот период также является временем формирования мировоззрения, включая гражданско-патриотическую позицию.

1. Баранов, А.А. Методы исследования физического развития детей и подростков в популяционном мониторинге /А.А. Баранов, В.Р. Кучма. - М., 1999. - 256 с.
2. Сауткин, М.Ф. Динамика физического развития школьников г. Рязань за последнюю четверть XX столетия /М.Ф. Сауткин, Г.И. Стунеева //Педиатрия. - 2006. - № 2. - С. 95-97.

3. Сухомлинский, В. А. О воспитании / В. А. Сухомлинский. – М. : Политиздат, 1982. – 270 с.
4. Цимбалюк, И. Н. Воспитание общественно-политической активности старших подростков в клубных учреждениях : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / И. Н. Цимбалюк. – Москва, 1990. – 20 с.

Маглатюк Т.В., Мискин С.С., Михайличенко В.А.
Влияние занятий физической культурой на обучаемость
и умственную деятельность студентов

ЮРИУ РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-535

Аннотация

В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с организацией учебного процесса студентов, занимающихся физической культурой. Особое внимание уделяется тому, как физические нагрузки воздействуют на общее состояние обучающегося, его предрасположенность и способность к продуктивному и качественному получению знаний, а также непосредственному осуществлению умственной деятельности. Анализируются теоретические сведения и статистические данные, позволяющие в той или иной степени утверждать о неоспоримой взаимосвязи физической культуры и последующей умственной деятельности студента в аспекте положительного взаимодействия двух указанных составляющих, с которыми так или иначе сталкивается молодое поколение в условиях студенческого быта.

Ключевые слова: физическая культура, физические нагрузки, обучаемость, умственная деятельность, умственные способности, влияние, студент.

Abstract

This article discusses issues related to the organization of the educational process of students engaged in physical education. Special attention is paid to how physical activity affects the general condition of the student, his predisposition and ability to productively and qualitatively acquire knowledge, as well as the direct implementation of mental activity. The theoretical information and statistical data are analyzed, which allow to assert to one degree or another the undeniable relationship between physical culture and subsequent mental activity of the student in the aspect of the positive interaction of these two components, which the younger generation somehow encounters in the conditions of student life.

Keywords: physical education, physical activity, learning ability, mental activity, mental abilities, influence, student.

Как известно, в настоящее время жизнедеятельность человека в самой разной степени может включать физические нагрузки. Разумеется, иногда они связаны с выполнением человеком той или иной работы. Однако предметом настоящей научной статьи является физическая нагрузка, предполагаемая внедрением в учебный процесс студентов такой дисциплины как физическая культура и физическое воспитание. Необходимо разобраться, почему это столь важно, каковы возможные преимущества включения данной дисциплины в учебную программу студентов. Объектом же исследования является непосредственно умственная деятельность студента и его обучаемость. Важно проследить тенденцию влияния и взаимодействия физической деятельности на умственную, а также выяснить, каким образом и по каким причинам происходит такое взаимодействие.

При исследовании физической культуры, которая включается в расписание студентов учебных заведений, необходимо учитывать тот факт, что помимо рационального развития, то есть умственного и интеллектуального, студент получает также эмоциональное и психологическое, что в совокупности, конечно же, даёт огромный результат в аспекте повышения его обучаемости.

Переходя к более детальному анализу взаимодействию физической культуры и учебной деятельности, следует упомянуть, что первый из названных компонентов такой системы как факторы обучаемости влечёт создание таких условий жизнедеятельности студента, при которых он чувствует себя комфортно благодаря преодолению нервного, раздражительного состояния, неактивности, слабой эмоциональной устойчивости. Всё это достигается именно посредством активных физических нагрузок, обязательно размеренных, продуманных и просчитанных с учётом физиологических и иных индивидуальных особенностей студента.

Учебная программа студентов построена таким образом, чтобы виды деятельности, осуществляемые студентами (физическая или умственная), могли планомерно сменять друг друга, что в конечном итоге способствует формированию мобильной личности, способной накопившийся в ходе тренировок морально-волевой опыт применять в учебной деятельности, равно как и наоборот, применяя умственную и интеллектуальную деятельность при осуществлении физических нагрузок во время занятий тем или иным видом спорта.

Физическая культура, безусловно, влечёт появление в каждом студенте тех личностных качеств, которые были в нём заложены, но скрыты ввиду множества самых различных факторов и обстоятельств. Физическое же воспитание способно при правильной его постановке раскрыть те или иные черты характера, которые обязательно пригодятся студенту не только при осуществлении им мыслительной, но и иной интеллектуальной, умственной деятельности в процессе обучения, работы, человеческой жизнедеятельности в целом.

Необходимо заметить, что занятие физической культурой – понятие весьма обширное, которое может включать в себя огромный спектр видов спорта и физических нагрузок, однако в дальнейшем будут отмечены наиболее общие личностные качества, которые при любом тренировочном процессе студента будут постепенно развиваться, давая неоспоримый результат в сфере его как спортивного состояния, так и степени обучаемости.

Итак, учитывая мнения множества учёных, анализирующих психофизическую составляющую студентов, занимающихся спортом, сформируем следующий перечень результатов, которые могут повлечь влияние физических нагрузок на умственные:

- **Внимание и координация.** Такие качества весьма типичны для каждого человека, однако стоит признать, что развиты они у всех по-разному, тем не менее, отрицать их первостепенность и важность в процессе обучения попросту неразумно. В таком случае стоит сказать, что для их выработки и развития нет необходимости прикладывать сверхразумные усилия. Достаточно лишь организовать стабильные и последовательные тренировки, которые в достаточно короткие сроки выработают результат, позволяющий узнать о себе не только при выполнении спортивных упражнений, но и во время учебного процесса;
- **Интеллект, скорость и быстрота мышления.** Студент, активно занимающийся спортом и знающий, что такое физические нагрузки, также достаточно в короткие сроки способен заметить, как его мыслительная деятельность прогрессирует;
- **Находчивость, адаптивность, собранность и смелость.** Данные черты характера, безусловно, играют важную роль в быту студента. Однако таковые развиваются преимущественно благодаря командным видам спорта, где каждый член команды хоть и действует в интересах команды, стремится разработать ту или иную тактику своих действий, а в случае, если этой тактики нет – быстро адаптироваться к ситуации, не позволяя и не допуская пренебрежение сложившейся непростой ситуацией, здесь же нередко бывает нужна и смелость, которая формируется у студента за счёт его нравственно-волевых и морально-психологических черт характера, которые он, кстати, также может запросто приобрести благодаря занятиям физической культурой;
- **Психологическая, моральная, эмоциональная устойчивость и стабильность.** Совершенно не секрет, что учебная пора, к сожалению, для многих студентов

является тем периодом жизни, когда они испытывают подавленность, неготовность к трудностям, лень, апатию, выгорание, нежелание что-либо делать не только по учёбе, но и по остальным делам из привычного человеческого быта. Спортивная деятельность формирует в студенте главное качество: умение самостоятельно мотивировать себя, подкрепляя свои успехи в спорте успехами в учебной деятельности.

Факт того, что физические упражнения улучшают физическое здоровье, давно известен науке; вместе с тем, в последнее время ученые успешно проводят все больше исследований, доказывающих, что спорт способен принести пользу, в том числе, и нашему мозгу. Обращая внимание на непосредственное влияние на мозг, стоит отметить исследование Гарвардской медицинской школы, установившее, что аэробные упражнения физически перестраивают мозг для достижения максимальной производительности во всех аспектах умственной деятельности. В частности, было выявлено, что упражнения улучшают обучение на трех уровнях: во-первых, они оптимизируют ваше мышление, улучшая бдительность, внимание и мотивацию; во-вторых, они подготавливают и побуждают нервные клетки связываться друг с другом, что формирует клеточную основу для регистрации новой информации; и, в-третьих, это стимулирует развитие новых нервных клеток в отделе мозга, отвечающем за память - гиппокампе.

Стоит отметить, что на сегодняшний день гораздо лучше исследовано опосредованное влияние физической активности на обучение и успеваемость, т. е. в сфере воздействия на аспекты, способствующие лучшей работоспособности, а не непосредственно влияющие на мозг. Связано это с новизной данного направления науки и вытекающей из этого необходимостью дополнительных исследований. Вместе с тем, несмотря на хорошую изученность и широкую известность, будет не лишним проанализировать все те факторы, которые способны оказать положительное влияние на обучение.

Во-первых, упражнения улучшают концентрацию и память - низкий уровень кислорода в крови снижает нашу способность концентрироваться, следовательно, становится труднее усваивать новую информацию или запоминать информацию, которая была изучена в прошлом. Физическая активность увеличивает приток кислорода к мозгу, что помогает мозгу функционировать и улучшает концентрацию.

Во-вторых, физические упражнения улучшают сон, а сон улучшает память. Полноценный сон важен для правильного функционирования мозга, и было доказано, что лишение сна снижает производительность людей при выполнении умственных задач, включая тесты на память. Неизбежное беспокойство по поводу экзаменов, часто в сочетании со слишком большим количеством кофеина, интенсивной нагрузкой в течение дня и занятиями в ночное время, с высокой вероятностью спровоцируют нарушения сна. Новые исследования показывают, что во время сна человек увеличивается «пластичность» нашего мозга (количество связей между всеми нервными клетками в мозге), то есть улучшается обучение и память, поскольку вещи, которые мы изучали в течение дня, становятся более "постоянными". Поэтому, 30 минут регулярной физической активности вечером могут оказать гораздо большее влияние на успеваемость, чем изучение учебных материалов в ночное время. Стоит обратить внимание, что людям с проблемами сна часто советуют не заниматься спортом за три часа до сна. Хотя некоторые новые данные свидетельствуют о том, что упражнения поздно вечером могут не нарушать качество сна, как считалось ранее, кажется разумным избегать занятий спортом поздно ночью, если это возможно.

В-третьих, физические упражнения улучшают общий эмоциональный фон. Исследования показали, что физические упражнения могут поднять стабилизировать настроение, уменьшить симптомы депрессии и уменьшить чувство тревоги. Хорошее эмоциональное настроение помогает студентам сосредоточиться и сконцентрироваться, а также

чувствовать себя более уверенно в процессе учебной деятельности. Ученые обнаружили несколько химических веществ и гормонов мозга, которые помогают регулировать наше настроение, на которое можно влиять с помощью физических упражнений. Интенсивные упражнения стимулируют выработку эндорфинов, которые помогают людям чувствовать себя счастливее и увереннее. Сканирование мозга спортсменов после пробежки показывает, что эндорфины высвобождаются в тех частях мозга, которые связаны с тем, как мы испытываем эмоции. Эндорфины начинают вырабатываться примерно через 15–20 минут после начала тренировки, а примерно через 45 минут выработка эндорфинов достигает своего пика. Некоторые другие химические вещества мозга, такие, как серотонин, способствующие лучшей нервной деятельности (обучение, координация, память), также высвобождаются во время упражнений.

Не существует точных указаний относительно того, сколько времени достаточно уделять физической активности, чтобы получить преимущества, описанные в этой статье. Тем не менее, текущие исследования показывают, что идеальным было бы стремиться к продолжительной и достаточно сложной деятельности по крайней мере 20-30 минут три раза в неделю или чаще

Таким образом, необходимо в иной раз сказать, что физическое и умственное развитие студента является процессом комплексным. Эта самая комплексность по большей части проявляется в ситуации, когда результаты мыслительной деятельности могут быть применены в спортивной деятельности студента, равно как и результаты физических нагрузок студента, проявляющиеся в формировании навыков, способностей и умений, могут применяться студентом на протяжении всего процесса обучения, повышая его предрасположенность к освоению наиболее объёмных массивов информации, которые не могут быть освоены лицами, игнорирующими или отрицающими пользу спорта во всевозможных его проявлениях. Физическая культура, вырабатывая рассмотренные в данной научной статье качества, является первичным фактором и источником умственных показателей с позиции выработки у студента эмоциональной стабильности. Физическая культура способна перевернуть жизнь и учебный процесс студента, необходимо лишь проявлять желание и стремление к успеху, а преподавателям, занимающимся физическим воспитанием подрастающего поколения, необходимо особенно сильно концентрироваться на физиологических особенностях каждого студента при подготовке соответствующих программ развития физических показателей студентов в рамках учебного процесса.

1. Шамин, А.С., Севедин, С.В. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов / А.С. Шамин, С.В. Севедин // Современные научные исследования и инновации. 2023. № 7.
2. Кочиева, Э.Р. Формирование здорового образа жизни в современной студенческой среде / Э.Р. Кочиева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: педагогика, психология. – 2014. - № 4 (19). – С. 88-90.
3. Копылов, Ю.А., Полянская, Н.В. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская // М.: Арсенал образования, 2018. – 393 с.
4. Хазова, С.А. Актуальные проблемы и современное состояние научных исследований в сфере физической культуры и спорта / С.А. Хазова // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 12 (3). – С. 637-641.
5. Дзюбич, Д.К., Ольховская, Е.Б. Влияние физической культуры на умственную деятельность студентов / Д.К. Дзюбич, Е.Б. Ольховская // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы региональной студенческой научно-практической конференции. РГППУ: Екатеринбург, 2018. – С. 76-79.
6. Фалеев, Д.И. Влияние физической активности на умственные способности студентов / Д.И. Фалеев // Молодой ученый. – 2022. - № 12 (407). – С. 288-291.

Мангуткина А.Ш., Налимова М.Н.

Корпоративная физкультура

Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-536

Аннотация

В настоящее время корпоративная физкультура становится все более популярной и актуальной для компаний различных отраслей. Эта статья рассматривает основные аспекты корпоративной физкультуры, исследует понятие и значение корпоративной физкультуры, включая ее преимущества для здоровья сотрудников, повышения их продуктивности и укрепления командной работы.

Ключевые слова: здоровье, корпоративная физкультура, здоровье сотрудников, физическая культура и спорт, спортивные мероприятия.

Abstract

Currently, corporate physical education is becoming more and more popular and relevant for companies in various industries. This article examines the main aspects of corporate physical education, explores the concept and meaning of corporate physical education, including its benefits for the health of employees, increasing their productivity and strengthening teamwork.

Keywords: health, corporate physical education, employee health, physical education and sports, sports events.

Актуальность: тема является очень актуальной в современном бизнес-окружении. Сохранение и поддержание здоровья сотрудников является приоритетом для многих организаций. Корпоративная физкультура может помочь сотрудникам улучшить физическую форму, снизить риск развития множества заболеваний, улучшить общее состояние здоровья и увеличить продуктивность сотрудников.

Цель: заключается в изучении и понимании влияния занятий физической активностью на здоровье и благополучие работников в организации. Она обращается к значимости проведения специальных мероприятий и программ по физической культуре внутри компании, которые направлены на поддержание и улучшение физической формы, укрепление здоровья, повышение эффективности труда, а также создание благоприятной атмосферы и командного духа среди сотрудников.

Задачи:

- Определение связи между уровнем физической активности сотрудников и их общим состоянием здоровья.
- Создание опроса для оценки восприятия сотрудников о корпоративной программе и ее влияние на их физическую форму и здоровье.

Метод исследования: распространение анкет или опросов среди сотрудников, чтобы получить данные о том, как часто они участвуют в программе физической активности, какие у них есть проблемы со здоровьем, их физическая форма и общее самочувствие.

Корпоративная физкультура – это организованная система занятий физическими упражнениями в пределах офиса или другого места работы. Она становится все более популярной среди компаний, и не только потому, что помогает улучшить здоровье сотрудников, но и потому, что она оказывает положительное влияние на саму компанию. Здоровье сотрудников являются одним из ключевых аспектов успешной работы компании. Здоровые и энергичные сотрудники более продуктивны и мотивированы. Организация занятий физическими упражнениями в рамках рабочего времени может помочь

предотвратить множество проблем со здоровьем, таких как ожирение, повышенное давление и стресс.

Корпоративная физкультура дает сотрудникам возможность регулярно заниматься физическими упражнениями, даже если у них нет времени или возможности посещать фитнес-центры. Она может включать в себя упражнения для развития физической силы, гибкости, выносливости и координации. Также корпоративная физкультура может быть ориентирована на улучшение психологического благополучия и отдыха сотрудников, например, через практику йоги или медитации.

На практике, корпоративная физкультура может проводиться в форме утренних или вечерних тренировок, групповых занятий, спортивных мероприятий и т.д. Важно, чтобы она была доступна для всех сотрудников и соответствовала их интересам и уровню физической подготовки.

Сегодня в условиях высокой конкуренции на рынке труда, многие крупные компании стараются привлечь и удержать наиболее талантливых и мотивированных работников. Одним из способов, которым компании пытаются создать комфортные условия для своих сотрудников и повысить их работоспособность, является предоставление доступа к фитнес-клубам.

Фитнес-клубы в крупных компаниях представляют собой специальные спортивные залы, которые находятся прямо на рабочем месте или рядом с офисом компании. Сотрудникам предоставляется возможность бесплатно или по льготной цене посещать тренажерные залы, заниматься групповыми или индивидуальными тренировками, плавать в бассейнах и участвовать в других видов спорта.

Преимущества фитнес-клубов в крупных компаниях для сотрудников очевидны. Во-первых, физическая активность положительно влияет на здоровье и физическую форму сотрудников. Регулярные тренировки помогают снизить уровень стресса, повышают эффективность работы и улучшают общее самочувствие.

Во-вторых, фитнес-клубы создают благоприятную атмосферу для общения и формирования командного духа среди сотрудников. Общие тренировки и соревнования способствуют укреплению отношений и повышению мотивации к работе.

В-третьих, доступ к фитнес-клубам является одним из сигналов о заботе компании о своих сотрудниках. Это может быть важным фактором, который привлекает талантливых специалистов и помогает компании удерживать высококвалифицированных сотрудников.

Кроме того, наличие фитнес-клубов в компаниях позволяет сэкономить сотрудникам время, которое они тратили бы на посещение обычных спортивных залов. Это особенно важно в условиях современного ритма жизни, когда время является ценным ресурсом.

В заключение, фитнес-клубы в крупных компаниях для сотрудников представляют собой не только спортивные объекты, но и инструмент для улучшения физического и психического состояния сотрудников, повышения их работоспособности и командного духа. Предоставление доступа к фитнес-клубам является выгодным и эффективным инвестиционным шагом для компаний, который помогает привлекать и удерживать высококвалифицированных сотрудников.

Отметим, что корпоративная физкультура имеет не только преимущества для сотрудников, но и для самой компании. Она способствует снижению отсутствия сотрудников по болезни, улучшает работу команды, сокращает текучесть кадров и повышает уровень удовлетворенности сотрудников.

Корпоративная физкультура и здоровье сотрудников – это симбиоз, который взаимно выгоден для всех сторон. Организации, которые заботятся о здоровье своих сотрудников и прилагают усилия для создания условий для активного образа жизни, строят здоровое рабочее окружение, которое способствует достижению успеха.

Пример анкеты для сотрудников.

1. Вы участвуете в корпоративных физкультурных мероприятиях?

2. Вам предлагаются разнообразные виды активности в рамках корпоративной физкультуры?
3. Хотели бы вы участвовать в соревнованиях среди сотрудников компании?
4. Считаете ли вы, что участие в корпоративной физкультуре положительно влияет на ваше здоровье и общее самочувствие?
5. Приносит ли вам преимущество участие в корпоративной физкультуре?
6. Проводится ли в вашей организации сбор информации по улучшению организации корпоративной физкультуры?

В ходе исследования было опрошено 100 человек. Результаты анкетирования показали, что участие в корпоративных физкультурных мероприятиях принимают лишь 60% опрошенных. Разнообразные виды активности предлагаются лишь 55% респондентов. Участвовать в соревнованиях желают 65% сотрудников. Положительное влияние корпоративной физкультуры отмечают 85% работников. Почти половина респондентов, а точнее 48% отмечают, что корпоративная физкультура не приносит преимущество. Сбор информации по улучшению организации корпоративной физкультуры в проводится у 90% компаний.

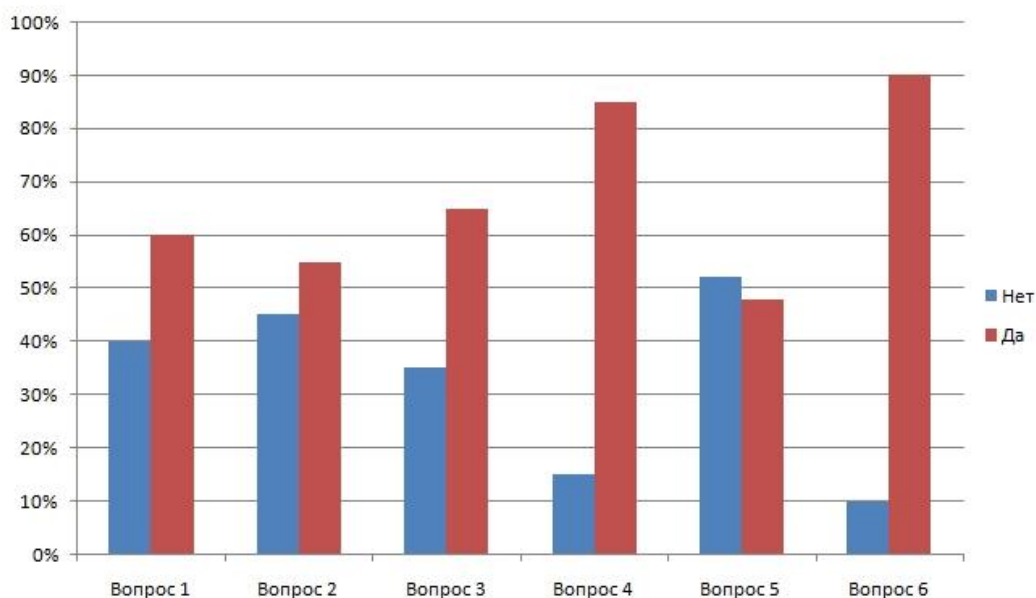


Рисунок 1. Данные анкетирования.

Выводы: Выводы таковы, что корпоративная физкультура и здоровье сотрудников являются важными элементами успеха компании. Она не только помогает сотрудникам быть более здоровыми и энергичными, но и способствует повышению производительности и уровня удовлетворенности сотрудников. Поэтому организации в настоящее время все чаще включают корпоративную физкультуру в свою деловую практику. Анкетирование, созданное в данной работе, поможет руководителям компаний оценить восприятие сотрудников о корпоративной программе и ее влияние на их физическую форму и здоровье.

1. Донских М.А., Николаева И.В. Активный досуг в студенческой среде // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-1. С. 154-157.
2. Круглова А.В., Корниенко М.А., Николаев П.П. Важность разминки при занятиях спортом и физической культурой // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 99-101.
3. Кузина Е.С., Николаева И.В. Особенности физкультурной деятельности в разных возрастных группах // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 125-128. френции. 2019. С. 400-402.

4. Левченко А.В., Николаев П.П., Жукова Е.И. Специальные спортивные предложения как способ приобщения коллектива вуза к здоровому образу жизни // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 269-271.
5. Николаева И.В., Логунова Я.Ю. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2018. С. 413-416.
6. Самогаева В.С., Николаева И.В. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 400-402.
7. Тимофеева А.В., Николаева И.В. Взаимосвязь физического и духовного развития личности // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 412-416.
8. Яссанс А.А., Николаев П.П. К вопросу о роли физической культуры в жизни современного человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-2. С. 79-81.

Марков К.К., Гусев П.М.

Эффективность и перспективы применения инновационных методов и it-технологий в спортивной подготовке и занятиях по физической культуре в высшем учебном заведении

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»,
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-537

Аннотация

В данной статье изучили инновационные методы и технологии, которые могут быть использованы или уже используются в системе спортивной подготовки, а так изучили ряд факторов, которые должны соблюдаться при использовании IT-технологий в проведение занятий по физической культуре или спорту, риски использование данных технологий, а также затронули тему онлайн соревнований.

Ключевые слова: физическая культура, IT-технологии, VR-технологии, AR-технологии, спорт.

Abstract

In this article, we have studied innovative methods and technologies that can be used or are already being used in the sports training system, as well as studied a number of factors that must be observed when using IT technologies in conducting physical education or sports classes, the risks of using these technologies, and also touched on the topic of online competitions.

Keywords: physical culture, IT-technologies, VR-technologies, AR-technologies, sports.

Актуальность

Спорт и физическая культура - это важная часть нашей жизни, они помогают нам сохранять здоровье и духовное равновесие. Однако, в современном мире у студентов все больше и больше пропадает интерес к физической культуре и требуется более эффективная система спортивной подготовки и проведения занятий по физической культуре и спорту в вузе, так. Инновационные методы и IT-технологии могут значительно улучшить эту систему.

Существенным преимуществом современных технологий физического образования является то, что они привлекательны, прежде всего, для обучающихся, что повышает уровень мотивации к спорту и заинтересованность к занятиям [3].

Цель исследования

Целью исследования является изучение возможности использования инновационных методов и IT-технологий в системе спортивной подготовки и при проведении занятий по физической культуре и спорту в вузе.

Одним из наиболее перспективных направлений в развитии спортивной подготовки является использование различных IT-технологий. Новейшие методы тренировок, которые используют компьютерные программы и мобильные приложения, могут значительно повысить эффективность тренировок, а также обеспечить мониторинг показателей участников.

Например, с помощью устройств для измерения физических параметров, таких как пульс, частота дыхания, уровень кислорода в крови, можно собирать данные о состоянии организма и эффективности тренировок. Эти данные могут быть использованы для улучшения методов тренировок и индивидуального подхода к каждому участнику.

Еще один важный аспект - это использование виртуальной реальности (VR) и дополненной реальности (AR) в тренировках. С помощью VR-технологий можно создавать тренажеры, которые позволяют участникам тренироваться в реалистичных условиях. Например, участники могут проводить тренировки на виртуальных трассах, дорожках и полигонах, что позволяет им совершенствовать свои навыки в реалистичных условиях.

AR-технологии могут быть использованы для улучшения коммуникации и обратной связи между тренером и участниками. Например, с помощью мобильных приложений и AR-технологий участники могут получать инструкции от тренера на экране своего устройства и получать обратную связь по результатам тренировки.[2]

Также IT-технологии могут быть использованы для проведения онлайн-тренировок и занятий по физической культуре и спорту. Онлайн-занятия позволяют участникам получать качественную поддержку и инструкции от тренера, не выходя из дома. Это особенно важно в условиях ограничений, связанных с пандемией COVID-19, когда проведение занятий в классе становится невозможным или ограниченным.

Также IT-технологии могут быть использованы для разработки новых спортивных игр и соревнований, которые могут быть проведены онлайн. Это помогает участникам проявлять свои спортивные навыки и соревноваться с другими участниками в режиме реального времени, даже находясь в разных частях мира.

Также стоит уделить внимание технологии IoT, или "Интернет вещей", - это технология, которая позволяет собирать и анализировать данные с различных устройств. В физической культуре IoT используется для мониторинга физической активности людей. Например, фитнес-браслеты, которые измеряют пульс, количество шагов и другие параметры, являются частью IoT. Также существуют специальные датчики, которые крепятся на тело и собирают данные о физической активности.

Но IoT используется не только для мониторинга физической активности, но и для других целей. Например, для контроля за питанием. Датчики могут определять, сколько калорий человек сжигает во время тренировки, и помогают контролировать питание.

Кроме того, IoT может использоваться для создания индивидуальных программ тренировок. Например, если у человека есть какие-то проблемы со здоровьем, то IoT может помочь разработать программу тренировок, которая будет учитывать эти проблемы.

Стоит также отметить систему SIMS. Системы управления спортивной информацией (SIMS) используются в физической культуре для сбора и анализа данных о спортсменах, командах и соревнованиях. Они позволяют создавать базы данных, содержащие информацию о тренировках, результатах соревнований, медицинских показателях и т.д.

SIMS также используются для управления ресурсами спортивных организаций, такими как оборудование, инвентарь и помещения. Они могут помочь оптимизировать использование этих ресурсов, а также обеспечить их безопасность и сохранность.

Однако, при использовании IT-технологий в системе спортивной подготовки и проведении занятий по физической культуре и спорту, необходимо учитывать ряд факторов. В частности, необходимо обеспечивать качественную подготовку и обучение тренеров и инструкторов, а также обеспечивать доступность и удобство использования технологий для участников.[1]

Также необходимо учитывать риски связанные с злоупотреблением ИТ-технологий, таких как понижение физической активности и здоровья из-за увлечения компьютерными играми или другими ИТ-технологиями.

Важно отметить, что использование ИТ-технологий в системе спортивной подготовки и занятиях по физической культуре и спорту может иметь некоторые ограничения и вызывать определенные проблемы. Например, некоторые люди могут испытывать трудности в освоении новых технологий или иметь ограниченный доступ к необходимому оборудованию. Кроме того, некоторые ИТ-технологии могут быть дорогими и требовать значительных финансовых вложений для их внедрения и поддержки.

Важно также обратить внимание на этические аспекты использования ИТ-технологий в спортивной подготовке. Например, при сборе и анализе данных о физическом состоянии участников тренировок, необходимо обеспечивать конфиденциальность и защиту личной информации. Также нужно учитывать, что некоторые люди могут испытывать неприятные ощущения или дискомфорт при использовании VR-технологий, поэтому важно обеспечивать безопасность и комфортность участников при их использовании.

Кроме того, необходимо учитывать, что ИТ-технологии не могут полностью заменить взаимодействие с тренером или инструктором. Человеческий фактор играет важную роль в мотивации и поддержке участников, поэтому важно сохранять баланс между использованием технологий и личным общением с тренером.

Результаты исследования и их обсуждение

ИТ-технологии широко используются в сфере спорта и могут замотивировать молодых студентов ходить на физическую культуру благодаря технологиям VR, AR, онлайн соревнованиям, но как и у любой

Заключение

В целом, инновационные методы и ИТ-технологии могут значительно улучшить систему спортивной подготовки и проведения занятий по физической культуре и спорту в вузе. Однако, необходимо соблюдать баланс между использованием технологий и традиционными методами тренировок и уделять особое внимание обучению и подготовке тренеров и участников.

1. Васенков Н.В., Миннибаев Э.Ш. Инновационные методы преподавания физической культуры в вузе // Современные тенденции развития науки и технологий. 2016. № 10-7. С. 72-75.
2. Давыдова Т.П. Современные образовательные технологии на занятиях физической культурой // Научное сообщество студентов: междисциплинарные исследования: сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ.науч.практ.конф.№24(35).URL:[https://sibac.info/archive/meghdis/24\(35\).pdf](https://sibac.info/archive/meghdis/24(35).pdf) (дата обращения: 02.03.2019)
3. Лихачев О.Е. Интерактивное Николаева//Здоровье нации: современные ориентиры в физическом воспитании учащейся молодежи: материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции, 15 апреля 2013, Самара. С. 44-46.

Морозов Д.М., Шеронов В.В.

Мотивация к физкультурно-спортивной деятельности в жизни современного студента

*Южно-Российский институт управления – РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-538

Аннотация

В данной статье рассмотрена важность мотивации к физкультурно-спортивной деятельности в жизни современного студента. Охвачены преимущества, которые может принести физическая активность для учащихся, а также трудности, с которыми можно столкнуться. Кроме того, статья содержит практические рекомендации по успешному

использованию физкультурно-спортивной деятельности, как инструмента, который может увеличить уровень успеваемости и физического здоровья студентов.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, мотивация, физическая активность.

Abstract

This article explores the importance of motivation for physical and sports activities in the life of a modern student. It covers the benefits that physical activity can bring to students, as well as the challenges they may face. Additionally, the article provides practical recommendations for the successful utilization of physical and sports activities as a tool that can enhance academic performance and students physical health.

Keywords: physical education and sports activities, motivation, physical activity.

В сегодняшней быстро меняющейся академической среде ключевую роль физкультурно-спортивной деятельности в жизни современного студента невозможно переоценить. Регулярная физическая активность не только укрепляет мышцы и улучшает здоровье сердечно-сосудистой системы, но и повышает общий тонус тела. Более того, физические занятия способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, необходимых для борьбы со стрессом, которые часто сопровождают предстоящие экзамены. Несмотря на эти преимущества, отсутствие мотивации заставляет многих молодых людей пренебрегать своим физическим благополучием, что может привести к проблемам со здоровьем и психическим расстройствам.

Было опрошено 100 студентов 2 курса ЮРИУ РАНХиГС. По результату опроса выяснилось, что: 52% говорят, что у них нет времени на физическую активность; 26% считают, что физкультурно-спортивная деятельность не влияет на их учебу и личную жизнь; 12% предпочитают проводить свободное время за компьютером, телефоном или телевизором; 10% боятся травм.

Кроме того, на начальных этапах обучения у многих учащихся наблюдается низкая физическая подготовленность и негативное отношение к физическому воспитанию. Отсутствие осознанной ценности этих занятий в сочетании с недостаточными знаниями о физической культуре подчеркивает необходимость мотивировать учащихся к постоянной физической активности в повседневной жизни. Важнейшими шагами являются обучение основным аспектам физического воспитания, разъяснение значения физической активности и постепенное содействие улучшению физической подготовки и двигательных навыков.

Сама же мотивация – это побуждение к действию; динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека или животного. [1, С. 119]

Рассмотрим виды мотивации:

Внутренняя мотивация – это мотивация, которая исходит из самого человека. Она связана с желанием достижения цели и удовлетворением от процесса занятий. Человек, который занимается физической активностью по внутренней мотивации, получает удовольствие от процесса, а не только от результата.

Примеры внутренней мотивации:

1. Желание улучшить свои результаты;
2. Желание почувствовать себя более здоровым и энергичным;
3. Желание победить свои личные рекорды.

Внешняя мотивация – это мотивация, которая исходит от внешних факторов, таких как награды, призы, похвала со стороны окружающих. Человек, который занимается физической активностью по внешней мотивации, стремится к получению внешнего признания и поощрения. Для такого человека результаты важнее, чем процесс.

Примеры внешней мотивации:

1. Получение приза или награды за победу в соревновании;
2. Поощрение со стороны родных и близких;

3. Получение признания от тренера или команды.

Понимание типов мотивации создает основу для обсуждения самомотивации. Действовать и позволять мотивации развиваться во время деятельности – это первые шаги. Постановка целей, устранение препятствий, поиск мотивации даже в неблагоприятных событиях и рассмотрение физической активности как жизненного урока, вот последующие шаги. Физическое воспитание включает в себя не только здоровое тело, но также ценности, нормы и знания, способствующие личному и социальному развитию посредством физического воспитания. [5]

Руководству университетов стоит внедрить разнообразные формы занятий, включая фитнес для девушек и силовые тренировки для юношей, отклоняясь от стереотипов игровых и соревновательных подходов. Акцент на использовании современных методик необходим для поддержки творческой инициативы студентов и повышения их мотивации. Обязательно следует подготовить студентов к сдаче нормативов ГТО, улучшив их физическую подготовку, а также устроить церемонии награждений для лауреатов.

Мотивация студентов к физическим упражнениям может экстенсивно повысить их образовательный уровень в сфере оздоровительной физической культуры. Этот процесс требует передачи знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения здорового образа жизни. Преподаватели играют значимую роль, помогая студентам осмыслить важность физической активности. Регулярные физические упражнения должны стать неотъемлемой частью рутинной жизни студентов, способствуя успеху их учебы и жизни. [2]

Также следует выделить важность успешного сочетания учебы и физической активности, поскольку эта комбинация приносит ощутимую пользу студентам, помогая им удерживать баланс между академическими обязанностями и физической активностью. По словам профессора Иэна Хенри, если сосредоточить усилия на чем-то еще кроме тренировок (например, на учебе), то это поможет мыслить по-новому и лучше справляться с неудачами в спорте.

К тому же, по мнению профессора Генри, получение образования параллельно с физкультурно-спортивной деятельностью может быть не фактором стресса, а тем, что всерьез способствует улучшению спортивных результатов. Эти два вида занятости по сути служат опорой друг для друга: стимулируют интеллектуальное развитие в процессе учебы, позволяют снять напряжение и улучшить спортивные результаты. [4]

Таким образом, мотивация играет ключевую роль в жизни современного студента, помогая им установить цели, преодолеть трудности и достичь успеха в учебе и личной жизни. Разнообразные источники мотивации, такие как внутренние стремления, поддержка со стороны окружающих и желание достичь поставленных целей, являются стимулом для студентов к постоянному развитию и самосовершенствованию. Поддержка мотивации и вдохновения студентов – важное звено в обеспечении их успешного пути.

1. Игнатъев В.М., Потоцкая Е.А. Мотивация: виды, функции и факторы. // Экономика и социум – 2014. – №4 (13). – С. 119.
2. Попов А.П., Короткова А.А. Мотивация к занятиям физической культурой в вузе. // Наука-2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование – 2019. – №6 (31) – С. 87-91.
3. Розендельф А.С., Рямова К.А. Мотивация к дисциплине «Физическая Культура». // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2017. – №4 (146) – С. 181-186.
4. Olympics.com, [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://olympics.com/athlete365/ru/вакансии/спорт-и-образование-это-выигрышное/> (дата обращения 15.12.2023).
5. Zonasporta.com, [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://zonasporta.com/articles/sportivnaya-motivaciya/vidy-sportivnoy-motivacii-vnutrennyaya-i-vneshnyaya-motivaciya> (дата обращения 15.12.2023).

Мулюкова Д.А.¹, Николаев П.П.¹, Грязнов С.А.²
Сравнительный анализ комплекса «Готов к труду и обороне»
в СССР и современной России

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский юридический институт ФСИИ России
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-539

Аннотация

Статья посвящена сравнению нормативов комплекса ГТО во времена СССР и современной России. Приводятся данные опроса людей различного возраста по изучению отношения к всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне».

Ключевые слова: комплекс ГТО, нормативы, здоровье, физическая подготовка, упражнения, СССР, Россия.

Abstract

The article is devoted to a comparison of the standards of the GTO complex during the USSR and modern Russia. Data from a survey of people of various ages to study attitudes towards the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" are presented.

Keywords: GTO complex, standards, health, physical training, exercises, USSR, Russia.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» является системой физического воспитания населения, направленной на создание здорового и физически развитого населения и на развитие массового спорта [1, 3, 4, 5]. Впервые ГТО было введено в СССР в 1931 году.

11 марта 1931 года был утвержден первый проект комплекса ГТО. Он включал в себя одну ступень с тремя возрастными категориями и подразумевал выполнение 21 испытания, где было 15 практических заданий и 6 теоретических вопросов. Эти испытания проводились не только в городах, но и в деревнях, селах. Изначально участвовать могли мужчины и женщины не моложе 18 и 17 лет соответственно. К тому же требовался допуск от врача об удовлетворительном состоянии здоровья.

Довольно быстро комплекс ГТО стал популярен, в основном среди молодежи. Около 24 тысяч человек получили значки только за 1931 год. Значок ГТО давал некоторые преимущества их обладателям: право участвовать в спортивных соревнованиях на всесоюзном и международном уровне, льготы на поступление в спортивные учебные заведения.

Неоднократно нормативы на получение значка менялись. В 1932 году был введен комплекс ГТО второй ступени. В нем повысилось количество испытаний как для мужчин, так и для женщин. В 1934 году ввели и детскую ступень комплекса с названием «Будь готов к труду и обороне» (БГТО).

Со временем, нормы ГТО изменились, как и их регламентация. Само содержание норм является одним из основных отличий. Во времена СССР было три категории упражнений: легкая атлетика, плавание и гимнастика. Сейчас же нормы также разделены на три категории, но включают в себя уже больший спектр упражнений. Это дает возможность охватить большее количество показателей физической подготовки, а также усовершенствовать различные физические качества, такие как сила, координация и выносливость.

Технология проведения испытаний является другим значимым различием между ГТО в период СССР и в настоящее время. В период СССР испытания проводились каждый год и являлись обязательными для всех школьников. Сейчас же прохождение ГТО является добровольным, а по желанию, к тому же оно проводится не ежегодно.

Изменилась и система оценки ГТО, и сейчас она носит название «ГТО – 2.0». Она была введена в 2014 году и поменяла не только название, но и некоторые системы оценки. Теперь участники имеют возможность выбирать упражнения, которые они хотят выполнить для получения оценки.

Кроме того, необходимо отметить, что по сравнению с системой оценки во времена СССР современная система является более гибкой и предлагает более разнообразные способы выполнения упражнений. Например, участник может сам выбрать желаемую дистанцию для бега, наиболее подходящую под их уровень физической подготовки.

Основным отличием ГТО в разные времена, по моему мнению, является отношение к нему общества. В период СССР ГТО было важным элементом для хорошей не только физической, но и военной подготовки. Многие молодые люди хотели доказать себе и окружающим, что они способны достичь больших результатов, в особенности молодые парни. Основная задача была в измерении физической подготовки населения, с целью поддержания ее на высоком уровне.

В наше время прохождение ГТО больше направлено на поддержание здорового тела, которое показывает ведение активного образа жизни. Да и подход к ГТО стал не таким строгим и жестким. Весь упор установлен на всестороннее совершенствование своего тела и здоровья [2, 6].

Для того, чтобы выяснить отношение людей к ГТО был проведен опрос среди 20 людей. Респонденты были отобраны разных возрастов, с целью рассмотрения отношения к ГТО людей нескольких поколений, в их числе и современники СССР. Результаты представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Вопросы	Ответы	Кол-во	%
1. Вы проходили нормативы ГТО?	1) Да, несколько раз	8	40
	2) Да, один раз	6	30
	3) Нет, не интересовался / нет времени	6	30
2. Знакомы ли вы с программой ГТО?	1) Да	7	35
	2) Немного	9	45
	3) Нет	4	20
3. Какие мотивы привели вас к прохождению/непрохождению ГТО?	1) Подготовка к военной службе	2	10
	2) Социальный/учебный/карьерный аспект	5	25
	3) Желание сохранить/улучшить свое здоровье	7	35
	4) Нет мотивов/неинтересно	6	30
4. Что вам больше всего нравится в существующих нормативах ГТО?	1) Вариативность/выборность нормативов	4	20
	2) Доступность прохождения нормативов	7	35
	3) Разновидность видов спорта/упражнений	6	30
	4) Легкость сдачи нормативов	3	15
5. Какие преимущества вы видите в прохождении ГТО?	1) Улучшение физической формы и здоровья	8	40
	2) Саморазвитие и самосовершенствование	3	15
	3) Преимущества на работе/учебе	7	35
	4) Никаких	2	10
6. Ваше отношение к обязательному участию в прохождении ГТО?	1) Положительное	7	35
	2) Отрицательное	8	40
	3) Мне все равно	5	25
7. Какие изменения вы бы предложили в	1) Снизить нагрузку/уровень сложности	8	40
	2) Добавить новые виды активности	7	35

существующих нормативах ГТО?	3) Уточнить критерии оценки	2	10
	4) Оставить все без изменений	3	15
8. Считаете ли вы ГТО актуальной программ-мой для современного общества?	1) Да, в полной мере	9	45
	2) Да, но требуется некоторая модернизация	10	50
	3) Нет, считаю, что есть более актуальные альтернативы	1	5
9. Какое влияние прохождение ГТО оказало на вашу жизнь (если вы его проходили)?	1) Улучшилось самочувствие и физ. форма	8	40
	2) Получил новые навыки/умения	4	20
	3) Влияния нет/не заметно	2	10
	4) Не проходил	6	30
10. Готовы ли вы регулярно заниматься физической активностью после прохождения нормативов ГТО?	1) Да, обязательно	6	30
	2) Да, но не так регулярно	12	60
	3) Нет, не планирую заниматься физической активностью	2	10

По результатам опроса можно сделать следующие выводы:

1. Больше половины опрошенных участвовали в ГТО хотя бы один раз. Причем половина из них делала это в целях поддержания здорового тела, меньшее число – ради получения выгоды на работе или же учебе.
2. Почти в равных долях респонденты отметили плюсами современных нормативах ГТО доступность их прохождения и разновидность видов упражнений.
3. К счастью, большая часть людей считает плюсом участия в ГТО улучшение физической формы и здоровья.
4. Мнение насчет введения обязательства прохождения комплекса среди школьников разделилось практически пополам: положительно отнеслись к этому 47%, а отрицательно – 53% (из числа тех, кому не все равно).
5. Из пожеланий насчет изменений в нормативах ГТО опрашиваемые чаще отмечали снижение нагрузки и сложности и добавление новых видов упражнений.
6. Практически пополам разделились мнения и об актуальности комплекса: одни считают, что ГТО актуально, другие отмечают потребность в изменениях и модернизации.
7. Из влияния на жизнь прохождения испытаний многие отметили улучшение самочувствия и физической формы, а также получение новых навыков и умений.
8. Примечательно, что 90% респондентов заявило, что после прохождения ГТО они готовы и дальше заниматься физической активностью, хоть и не так регулярно.

В результате опроса стало ясно, что люди в подавляющем большинстве положительно относятся к спортивному комплексу ГТО и считают, что он до сих пор является важной частью нашей жизни, развивает и поддерживает физические качества, а также способствует укреплению здоровья.

1. Галкин, А.А. Роль спорта и физической культуры в современном социуме / А.А. Галкин, М.Н. Пискайкина, А.Г. Королев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции, Уфа, 22–24 марта 2018 года. – Уфа: ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2018. С. 566-570.

2. Интеграция средств силовой тренировки для эффективного выполнения студентами нормативов комплекса ГТО / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, Е.Д. Грязева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 4. С. 68-73.
3. Карева, Ю.Ю. Роль физической культуры в жизни студентов / Ю.Ю. Карева, Д.А. Матюхин // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2(15). С. 56-58.
4. К проблеме физического воспитания студентов / И.В. Николаева, А.Я. Борисов, И.М. Белянская, Е.И. Жукова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12(214). С. 384-388.
5. Николаева, И.В. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности / И.В. Николаева // Актуальные аспекты развития современной науки: Сборник научных статей II Международной научной конференции, Самара, 18 декабря 2020 года. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 406-410.
6. Силовая направленность учебных занятий по физическому воспитанию в вузе как фактор повышения эффективности выполнения нормативов комплекса ГТО / П.П. Николаев, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева [и др.] // Спортивно-педагогическое образование. 2019. № 1. С. 11-15.

Налимова М.Н.

Влияние физических упражнений на полноценное развитие организма человека

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-540

Аннотация

В статье описывается, как физические упражнения влияют на организм и различные системы органов человека. Сделаны выводы и перечислены рекомендации, для улучшения качества и повышения уровня жизни.

Ключевые слова: хронические заболевания, рост жизни, физические упражнения, мышцы, глюкоза, здоровье, популяризация здорового образа жизни.

Abstract

The article describes how physical exercise affects the body and various human organ systems. Conclusions are drawn and recommendations are listed to improve the quality and improve the standard of living.

Keywords: chronic diseases, life growth, exercise, muscles, glucose, health, promotion of a healthy lifestyle.

При изменении пенсионной реформы правительство апеллировало статистическими данными, которые говорят об увеличении продолжительности жизни населения в России, показатель которых в 2024 году, по прогнозу госстатистики, для мужчин и женщин достигнет 72,9 года.

Однако, статистические данные Министерства Здравоохранения РФ свидетельствуют о росте хронических и профессиональных заболеваний, увеличении различных болезней, которые не дают возможности жить качественной жизнью в пред пенсионный период и после выхода на пенсию [1,5].

Как правило, люди, достигшие 60-65 летнего возраста это уже больные, малоактивные граждане.

Актуальность данной работы заключается в том, что возникает необходимость пропаганды, популяризации и внедрения в повседневную жизнь человека физических упражнений, которые должны войти в привычку человека, улучшить качество и срок жизни населения.

Цель данной работы раскрыть всю важность влияния физических упражнений на полноценное развитие организма человека.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- 1) рассмотреть влияние физических упражнений на органы человека и организм в целом;

- 2) выявить причины отсутствия постоянных, ежедневных занятий физическими упражнениями у среднестатистического гражданина;
- 3) сформулировать выводы и найти практические рекомендации, для решения выявленной проблемы.

При написании данной работы применялись эмпирические и статистические методы, такие как наблюдение, качественное сравнение и сбор информации, позволяющие исследовать практику и её результаты. На основании, которых собраны конкретные факты и описаны явления.

Физические упражнения помогают нормализовать уровень глюкозы, инсулина и лептина, оптимизируя чувствительность рецепторов [2,9]. Это самый важный фактор для улучшения общего состояния здоровья и предупреждения хронических заболеваний.

Упражнения также побуждают мозг работать в оптимальной емкости, заставляя нервные клетки размножаться, усиливая их взаимосвязи и защищая их от повреждений.

Во время выполнения физических упражнений каждый орган человека работает на оздоровление и очищение организма [3,11].

Мышцы используют глюкозу и аденозинтрифосфат (АТФ) для сокращения и движения. Телу необходим дополнительный кислород, чтобы создать больше АТФ, поэтому дыхание учащается, и сердце начинает перекачивать больше крови в мышцы. Без достаточного количества кислорода вместо этого образуется молочная кислота. Крошечные разрывы в мышцах делают их все сильнее и сильнее по мере заживления. Поскольку мышцы требуют большего количества кислорода (в 15 раз больше, чем в состоянии покоя), частота дыхания увеличивается [4,13]. Когда мышцы, окружающие легкие, не могут двигаться быстрее, организм человека достигает $VO_2 \max$ – это показатель способности организма усваивать кислород, получаемый из окружающей среды, чем он выше, тем лучше физическая форма.

С физической нагрузкой увеличивается сердечный ритм, чтобы обеспечить приток содержащей кислород крови в мышцах. Чем лучше физическая форма человека, тем эффективнее сердце может это делать, позволяя организму тренироваться дольше и усерднее. В качестве побочного эффекта это также снизит частоту сердцебиения в состоянии покоя. Кровяное давление также уменьшится в результате образования новых кровеносных сосудов.

Повышенный кровоток приносит пользу мозгу, почти сразу позволяя ему работать лучше. В результате человек, как правило, чувствует себя более сосредоточенными после тренировки. Кроме того, регулярные упражнения способствуют росту новых клеток мозга в гиппокампе, где они помогают улучшить память и возможности обучения [6,8].

Также активируется ряд нейротрансмиттеров, это эндорфины, серотонин, дофамин, глутамат и ГАМК. Некоторые из них хорошо известны своей ролью в регулировании настроения. Тренировка, по сути, является одной из наиболее эффективных стратегий профилактики и лечения депрессии, а также является профилактикой от заболевания болезни Альцгеймера.

Пиковая масса кости достигается во взрослой жизни, а затем начинается ее медленное снижение, но упражнения могут остановить этот процесс. Тренировки с поднятием веса – это одно из наиболее эффективных средств защиты от остеопороза, так как кости очень пористые и мягкие, с возрастом, они могут стать менее плотными и, следовательно, более хрупкими, особенно если человек ведет малоактивный образ жизни [7,12].

Ежедневная физическая нагрузка укрепляет организм, повышает его сопротивляемость к вирусным заболеваниям, закаливает, прививает дисциплину и хорошие привычки к правильному образу жизни.

Как правило, 80% населения старше 25 лет не занимаются ежедневными физическими упражнениями. Причинами являются:

- тяжелая трудовая деятельность и длинная рабочая неделя, отсутствие сил и времени дополнительно заниматься спортом;

- отсутствие материально-технической базы для выполнения элементарных упражнений;
- популяризация гаджетов, которые сводят к минимуму физическую активность;
- российский менталитет - россияне предпочитают проводить свободное время за просмотром телевизора и распитием алкогольных напитков, нежели активному отдыху на природе.

Таким образом, физические упражнения оказывают благотворное влияние на отдельные органы и весь организм человека в целом. Занимаясь ежедневно физкультурой, в организме человека протекают различные реакции, улучшающие качество жизни [10]. Занятие спортом улучшает настроение, снижает депрессию, повышает тонус и защитные реакции организма от вирусных заболеваний. Но по разным причинам большое количество людей пренебрегают физическими упражнениями. Цель нашего государства повысить внедрение физических упражнений в жизнь населения, так как это самый «выгодный» способ сохранить здоровье нации.

Для повышения популяризации сохранения здоровья физическими упражнениями рекомендуется:

- создавать социальные проекты, флэш-мобы («Массовый забег», «Закаливание», «Скандинавская ходьба»);
- строить спортивные площадки и сооружения, доступные в ценовой и территориальной категории среднестатистическому гражданину;
- на уровне законодательных актов принудить учредителей компаний ввести в производственный процесс физкультминутки, а также предоставления абонементов в спортивные залы, для офисных сотрудников;
- при помощи СМИ пропагандировать ежедневные физические упражнения, популяризировать спортивный образ жизни.

Все вышеперечисленные рекомендации позволят продлить и улучшить качество жизни, повысить не только уровень здоровья населения, но и поднять эмоциональный настрой граждан, повысить интеллектуальный уровень, а самое главное снизить риск развития хронических и профессиональных заболеваний.

1. Андреева М.С., Николаев П.П. К вопросу о воздействии физических нагрузок на организм человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 27-30.
2. Бульхина О.Р., Николаев П.П. Значение физического воспитания в формировании личности студента // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93-1. С. 43-45.
3. Жукова Е.И., Николаев П.П., Козловская А.А. Роль спорта в развитии общества // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1 (16). С. 52-54.
4. Карева Ю.Ю., Беляева Е.Е. Роль физической культуры в формировании и развитии личности человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 117-119.
5. Карева Ю.Ю., Блажнова К.М. Влияние физической культуры и спорта на организм человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 100-4. С. 80-83.
6. Карева Ю.Ю., Полякова Д.Д. Здоровый образ жизни студента и его составляющие // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 89-92.
7. Межман И.Ф., Карева Ю.Ю. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1 (10). С. 47-50.
8. Николаев П.П., Николаева И.В., Миронова Ю.В. Психологические средства и методы воздействия на процессы восстановления в спорте // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 2 (13). С. 51-54.
9. Николаев П.П., Николаева И.В. Психологические аспекты спортивной подготовки // Сборник научных трудов Ставропольского научно-исследовательского института животноводства и кормопроизводства. 2012. С. 156.
10. Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцова Л.Г. Некоторые аспекты силовой подготовки женщин // Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте. Материалы XII Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией А.В. Родина. 2018. С. 218-222.

11. Стерликова А.Д., Николаев П.П. Физическая культура как средство профилактики и лечения различных заболеваний // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 182-185.
12. Ходова А.Р., Николаев П.П. Влияние физической культуры на работоспособность студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-3. С. 31-34.
13. Яссанс А.А., Николаев П.П. К вопросу о роли физической культуры в жизни современного человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-2. С. 79-81.

Налимова М.Н.

**Формирование духовно - этических качеств спортсмена
через занятия боевыми искусствами**

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-541

Аннотация

В статье раскрываются актуальные вопросы, связанные с воспитанием личности спортсмена. Рассмотрено положительное влияние занятий боевыми искусствами, как на физическое развитие организма, так и на духовное.

Ключевые слова: физические качества, боевые искусства, физические упражнения, эмоциональное состояние, сила духа, воля, физическая подготовка.

Abstract

The article reveals topical issues related to the upbringing of an athlete's personality. The positive influence of martial arts classes, both on the physical development of the body and on the spiritual, is considered.

Keywords: physical qualities, martial arts, physical exercises, emotional state, fortitude, will, physical fitness.

Важнейшим вопросом сегодня является развитие не только физических, но и духовных качеств спортсмена, совершенствование эмоциональной устойчивости внешним воздействиям [1]. Боевые искусства напрямую способствуют формированию данных качеств спортсмена.

В наиболее широком смысле боевые искусства относятся к любому типу боевой техники, часто подчеркивается рукопашный бой. Во многих случаях этот термин используется для обозначения методов самообороны, родившихся в азиатских странах, хотя в определении могут быть учтены практики со всего мира.

Умственная дисциплина и поиск просветления также являются неотъемлемой частью многих боевых искусств. В то время, как некоторые сосредотачиваются на использовании своих ног, чтобы атаковать или разоружать противника, другие боевые искусства концентрируются на использовании рук или выполнении бросков [2,6].

Существует множество преимуществ в обучении боевым искусствам - физического, умственного и духовного характера. От физических совершенствований, к повышению как умственного, так и духовного благополучия, боевые искусства утверждают, формируют путь для тех людей, которые желают достичь своего максимального потенциала в соответствующей сфере.

Боевые искусства имеют огромные преимущества для здоровья - это одна из наиболее эффективных тренировок [3]. Многие спортсмены, практикующие данный вид спорта, могут засвидетельствовать его невероятные свойства и убедят в том, что, тренируя боевые искусства, возможно достичь своего наилучшего физического и духовного состояния.

Достижение наиболее важных целей в фитнесе и построение тела мечты требует много усилий. В наши дни, когда излишний вес и болезни сердечно-сосудистой системы постоянно дают о себе знать, каждый мечтает вести здоровый образ жизни [4,12].

Физические упражнения, это, естественно, основной компонент здорового организма. Учитывая, что боевые искусства имеют много преимуществ, это отличная тренировка также и для начинающих спортсменов.

Боевые искусства - это эффективный катализатор для получения максимальной отдачи от физических упражнений – в качестве результата можно увидеть высокий уровень духовного развития и психологического спокойствия [5,14]. Он также учит быть дисциплинированным - когда дело доходит до принятия решений о питании, отдыхе и восстановлении.

Поскольку это действительно интенсивная физическая тренировка, боевые искусства способствуют построению правильного питания. Формирование диеты становится важнейшим компонентом здорового образа жизни, так как тело потребует больше энергии в целом, для выполнения различных боевых приемов.

Боевые искусства улучшают психическое здоровье, так как они обучают искусству медитации и использования своей духовной энергии.

Благодаря физическим упражнениям и правильному дыханию организм выделяет здоровое количество эндорфинов, и может чувствовать себя сильнее, здоровее с каждым днем [7,13]. Таким образом, боевые искусства приносят пользу физической форме человека.

Техника требует определенной степени терпения и внимания к деталям. На освоение многих приемов в различных дисциплинах уходят целых годы. Тем не менее, как только человек глубоко исследует существующие методы и приемы боевых искусств, появляется чувство выполненного долга [8]. Подобное ощущение придает нам чувство самоуважения и уверенности.

Поскольку боевые искусства раздвигают человеческие границы понимания внешнего мира, человек может многое узнать о себе во время тренировок. Конечно, более глубокое знание о себе делает нас более уверенными - осознание того, что мы имеем возможность защищаться, формировать безопасную окружающую среду вокруг себя.

Ввиду постепенного развития нездоровых привычек в питании, принятия неоптимальных решений в данном вопросе, человеческой одержимости сахаром и недостаточного получения жизненно важных питательных веществ, многие из нас постоянно борются с проблемой лишнего веса [9]. Многие заболевания связаны с ожирением, такие как рак, диабет и болезни сердца. Вот почему так важно, пока еще существует возможность, принять меры и сделать что-то полезное для здоровья. Несмотря на то, что речь идет не только о цифрах на весах, существует прямая корреляция между этими заболеваниями и объемом талии.

Боевые искусства - это наиболее комплексная и эффективная тренировка. Одним из самых ценных преимуществ боевых искусств является возможность достижения наивысшего уровня физической подготовки и сравнительно быстрая потеря веса [10]. Чтобы сбросить нежелательные объемы, привести свою жизнь в порядок и «убрать» несколько сантиметров с талии, необходимо регулярно заниматься физическими упражнениями – наиболее эффективными являются боевые искусства.

Наиболее удивительный факт заключается в том, что это не только интенсивная физическая активность, но и удивительный способ усовершенствовать ум и тело. Большая часть боевых искусств имеет дело с нашим психическим здоровьем и способностью сосредотачиваться на нашем внутреннем существе.

Для того, чтобы получить максимальную отдачу от занятий боевыми искусствами, необходимо, в первую очередь, обратить внимание на духовное состояние организма. Этого возможно достичь путем исследования правильных дыхательных техник, постоянной

медитации и практики различных принципов боевых искусств на протяжении всей повседневной жизни. Именно при помощи боевых искусств возможно достичь таких моральных качеств, как честь, уважение, мужество и настойчивость.

Независимо от того, какое боевое искусство мы практикуем, разработка правильной техники является обязательным условием данного процесса. Периодически делая это, возможно усиление внимания, сконцентрированности и других, не менее важных качеств.

Достаточно спросить любого настоящего мастера боевых искусств, и он с уверенностью скажет, что величайшие уроки, которые он получил в жизни, - это уроки, извлеченные во время тренировок.

Еще одно удивительное свойство заключается в том, что они превосходят в разы то, что происходит в тренажерном зале – именно эти упражнения применимы к каждому аспекту человеческой жизни [11]. Будь то офис, лекционный класс или просто комната в квартире - занятия боевыми искусствами оказывают огромное влияние на человека в рамках его повседневной деятельности.

Для того чтобы стать мастером, необходима особая решимость. Сильные стороны и положительные черты, которые мы выбираем во время нашего учебного путешествия, остаются с нами на протяжении всей нашей жизни.

Таким образом, необходимо отметить, что боевые искусства способствуют развитию не только ведущих физических качеств и навыков спортсмена, но и совершенствованию духовных и психологических особенностей личности.

1. Гайнуллина Д.С., Николаева И.В. Экстремальные виды спорта и их развитие // Известия Института систем управления СГЭУ. 2020. № 2 (22). С. 22-24.
2. Карева Ю.Ю., Блажнова К.М. Влияние физической культуры и спорта на организм человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 100-4. С. 80-83.
3. Карева Ю.Ю., Матюхин Д.А. Роль физической культуры в жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 56-58.
4. Карева Ю.Ю., Овчинникова Я.А. Нетрадиционные методы и средства на занятиях // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 78-81.
5. Курочкина Н.Е., Кудинова Ю.В., Межман И.Ф., Алехина А.А. Спорт как институт развития личности // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1 (16). С. 59-62.
6. Курочкина Н.Е., Кудинова Ю.В., Никифоров В.И. Здоровый образ жизни в повседневной жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2 (17). С. 113-116.
7. Межман И.Ф., Карева Ю.Ю. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1 (10). С. 47-50.
8. Николаева И.В., Левченко С.В. Современные представления о культуре здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 10 (188). С. 254-258.
9. Николаев П.П., Николаева И.В. Психологические аспекты спортивной подготовки // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития. материалы Всероссийской научно-технической конференции. 2012. С. 156-157.
10. Николаева И.В., Бабикова К.В. Роль физической культуры в жизни человека // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 2 (11). С. 42-43.
11. Николаева И.В., Жмуров С.А., Парамонова О.Б., Писцова М.В. Использование практик йоги в укреплении ментального и физического здоровья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 329-331.
12. Николаев П.П., Николаева И.В., Миронова Ю.В. Психологические средства и методы воздействия на процессы восстановления в спорте // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 2 (13). С. 51-54.
13. Николаева И.В., Челюканова А.И. Занятия физическими упражнениями как важный фактор психологического здоровья // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 94-2. С. 91-93.
14. Плеханова К.К., Николаева И.В. Проблема агрессивного поведения в современном спорте // Известия Института систем управления СГЭУ. 2020. № 2 (22). С. 59-61.

Николаев П.П.¹, Бажутин А.С.¹, Грязнов С.А.²
Роль спорта в развитии общества и гуманизации личности

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский юридический институт ФСИИ России
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-542

Аннотация

В статье проанализированы актуальные вопросы спорта. На основе актуальных данных исследована обратная сторона гуманистической природы спорта, сделан вывод о потенциале спорта и переосмыслении его идеалов в современном мире.

Ключевые слова: спорт, общество, развитие, гуманизация личности.

Abstract

The article analyzes current issues in sports. Based on current data, the other side of the humanistic nature of sport is explored, a conclusion is drawn about the potential of sport and the rethinking of its ideals in the modern world.

Keywords: sport, society, development, humanization of personality.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой и спортом, поскольку физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Актуальность темы спорта в настоящее время обусловлена особым вниманием современного общества к вопросам развития личности, охраны и укрепления здоровья, а также подготовки современного человека к трудовой деятельности и повышения творческой активности [4]. Как известно, без спорта практически невозможно воспитать всесторонне развитую личность. Человек должен быть развит как физически, так и духовно. Именно поэтому во многих законах и нормативных актах подчеркивается высокий уровень социальной значимости данного вопроса. Одним из важнейших является Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», а также Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [5, 6].

Так, спорт, являясь сложным социальным явлением, решает не только проблемы физического развития человека, но и выполняет задачи общества по воспитанию личности в сферах экономики, политики, образования и т.д.

Цель исследования – выявить роль спорта в развитии общества и гуманизации личности.

Как известно, физическая культура и спорт выступают в обществе как сложный социальный феномен, появившийся в античной Греции. К слову, потребность в спортивной деятельности сопровождала человека и играла особую роль на протяжении всей истории человечества. Физическое развитие и спортивное телосложение помогало добиваться определённых успехов в жизни и решало множество задач, например, добыча продуктов питания. Но и в наши дни спорт помогает не только телу быть в тонусе, но и умственной деятельности человека. Таким образом, можно сделать вывод о том, что спорт несет в себе целый ряд возможностей для воспитания всесторонне развитой личности и в современном мире. Среди основных сторон стоит выделить следующие: моральная, умственная, трудовая и эстетическая.

Далее, представляется верным, обозначить, что в спорте человек, соревнуясь не только с другими спортсменами, но и с самим собой ставит задачу выйти за рамки своих возможностей и стать лучшим в своём деле. А это именно те установки, которые развивают в человеке качества, позволяющие достигать успеха в любом деле.

В свою очередь, конкурентоспособность как отличительная черта спорта, вовлекающая спортсмена в борьбу за достижение наилучших результатов, стимулирует развитие активности,

инициативы и ответственности. В командных видах спорта, которых в настоящее время существует множество, фактор соревновательности стимулирует у игроков чувство командной работы, а также высочайшую ответственность за общее дело и результат. Упомянутый выше фактор, в свою очередь, способствует формированию высочайшего уровня целеустремленности в условиях непосредственно видимой цели (победы). Самый простой и наглядный пример – элементарная спортивная эстафета, отражающая дух товарищества, четкую координацию действий и демонстрирующая ответственность и дисциплинированность каждого участника [1].

Что касается непосредственного влияния на формирование личностных качеств, то оно заключается в том, что спортсмены, преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в спортивном процессе, формируют важные, в том числе морально-волевые и морально-этические качества. Спортсмен, который тренируется вместе со своими товарищами, соревнуется с соперниками, обогащается опытом общения, учится понимать людей. В воспитании личностных качеств важную роль играет преодоление постепенно нарастающих трудностей на тренировках и в соревнованиях. Это заставляет вас проявлять настойчивость, упорность, решительность, волю к победе и вселяет уверенность в себе.

Кроме того, многие исследователи отмечают, что занятия спортом хорошо сказываются не только на физических способностях человека, но и на умственных. Действительно, у людей формируются новые нейронные связи, поскольку люди осваивают новые техники и тактики конкретного вида спорта. Также формируются способности командной игры, позволяющие наперёд просчитывать поведение своих товарищей по команде.

Можно подытожить, что спортивное упражнение выступает не только в качестве центрального метода физического воспитания, но и средства формирования высокого уровня дисциплинированности, ответственности, целеустремленности, настойчивости. Следовательно, выполнение конкретно обозначенных упражнений дисциплинирует занимающихся и помогает достичь максимально высокого качества и точности в определенном задании. При этом систематические занятия одновременно развивают физические способности человека и способствуют укреплению такого качества как настойчивость, а также самоорганизованность – одно из важнейших качеств для современной личности [2].

Стоит обратить внимание, что спорт нельзя чем-то компенсировать или заменить, это та часть деятельности человека, которая имеет уникальные черты, которые не может заменить любой другой вид деятельности. Через длительный промежуток времени, в несколько трансформированном виде данный феномен, несомненно, выступает в качестве неотъемлемой части жизни современного общества. Не случайно все годы всё чаще говорится о спорте не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности. Современный спорт – это очень развитая индустрия. Она включает в себя специальную систему установления спортивных рекордов. Помимо спортсменов и тренеров, в нем участвуют менеджеры, спортивные врачи, психологи и исследователи. Сегодня различные СМИ постоянно «раскручивают» масштабные конкурсы до уровня важнейших событий в жизни общества.

Однако, современный спорт не следует представлять как единое явление, имеющее только одну цель, функцию и общие закономерности развития. Современный спорт чрезвычайно разнообразен. Кроме того, важно всегда помнить, что спортивная система включает в себя такие разновидности, как массовый спорт, юношеский, школьный и студенческий спорт, которые решают проблемы совершенствования и воспитания спортивной культуры подрастающего поколения [3].

Кроме того, стоит отметить, что на сегодняшний день, спортсмены различных направлений подготовки, являются кумирами и главными спортивными «мотиваторами» для большого числа молодых людей. Дети стараются быть похожими на них, стремятся достичь их спортивных результатов, приблизиться к кумиру, поэтому часто подражают им. Поэтому нравственный облик спортсмена, представляющего страну, сегодня, чрезвычайно важен.

Учитывая вышеизложенное, по моему мнению, особенно актуальным представляется исследование обратной стороны гуманистической природы спорта, поскольку в последние годы подобных работ мне найти не удалось. Кроме того, мной были исследованы зарубежные источники, которые позволяют проанализировать данный вопрос максимально глобально и широко.

Прежде всего, я установил, что, согласно современным данным американских исследований, в частности информации, предоставленной психологами, современные спортсмены обладают рядом личностных качеств, которые считаются негативными. J.M. William, к примеру, в своей работе отмечает, что современные спортсмены готовы пойти буквально на всё, чтобы добиться своей цели в спорте [8]. Они готовы идти по головам других спортсменов, что сопрягается с высоким уровнем агрессии в отношении своих конкурентов. В последнее время в философии спорта уважение к своим оппонентам уходит на второй план, вместо него приходит принцип «любой ценой». А что же он значит? По сути, он означает, что в угоду своим интересам можно нарушить правила или обманом заполучить победу на соревнованиях.

К слову, не только J.M. William, но и другие исследователи всё больше обращают внимание на философию и идеалы, характерные для всемирного спорта. Так, R.Scott говорит о том, что современные веяния в спорте идут вразрез с устоявшимися гуманистическими идеалами Олимпийских игр [7]. Они постепенно теряют свою духовную сущность. В свою очередь спортсмены всё чаще опираются на прагматические ценности и «жажду наживы» вместо идеалов равенства и честного соперничества.

Что касается тех самых идеалов, на которых выстраивается гуманистическая теория спорта, то их можно свести к следующим свойствам:

- концепция всестороннего, гармоничного развития личности;
- возможность личного совершенствования на пути к достижению высоких спортивных результатов;
- соблюдение принципа самодисциплины и самоконтроля;
- соблюдение этического кодекса спортсмена;
- формирование мощной спортивной элиты государства [6].

К сожалению, несмотря на важность подобных идеалов, они всё реже провозглашаются в современных видах спорта. И здесь существует целый комплекс причин, почему так происходит. Среди них можно отметить, что ориентация на гармоничное развитие личности становится всё менее популярна, да и сами спортсмены, как правило, не являются приверженцами разностороннего развития человека.

Именно поэтому многие исследователи уже бьют тревогу и всё чаще поднимают вопросы о создании новой философии олимпизма, а также об определении роли спорта в современном мире. Это, безусловно, важная тема, без поднятия которой нам может не удастся сохранить тот спорт, который мы все так любим.

Однако есть исследователи, которые согласны с тем, что в современном мире можно добиться успеха только в том случае, если всё внимание и усилия человека будут направлены на какую-то одну сферу деятельности и знаний. Например, только на спорт. Тем не менее, такая позиция противоречит принципам универсальности и всестороннего развития личности. Хотя именно они позволяют сочетать умственные, физические и нравственные идеалы в одном человеке.

Стоит также отметить, что в спорте становятся всё более популярны прагматические принципы и бизнес. Они заменяют те самые идеалы гуманизма, честного соперничества и уважения к сопернику. Такие веяния приводят к тому, что спорт из места, где люди выходят за

рамки возможного и ставят мировые рекорды, превращается в бизнес направление по заработку денег.

Исходя из вышесказанного, мы можем говорить о том, что разница между изначальной философией спорта и сегодняшней ситуацией становится всё более очевидной. Это замечают не только эксперты, пишущие об этом в своих статьях, но и сами участники этой индустрии, тренеры и спортсмены. Они всё больше отмечают снижение роли спорта в гуманизации личности. Именно поэтому сегодня нам нужна та философия спорта, которая поможет раскрыть его глубокий нравственный и гуманистический смысл. Таким образом, можно сделать вывод, что подобный философский дискурс направлен на решение, возникших проблем и должен привести в конечном итоге к гуманизму и человеколюбию в спорте.

Спорт – это механизм физического и морально-нравственного воспитания человека. Он оказывает большое влияние на формирование личности, поскольку развивает в характере человека качества, помогающие достижению целей и успехов в жизни, не выходя за рамки дозволенного.

В настоящее время необходимо понимать спорт как социальное, культурное, экономическое явление и многомерное явление. В то же время следует отметить, что спорт в эпоху глобализации является неотъемлемой частью мировой культуры, а понятие «Большой спорт» становится органичной частью «Большой политики». Таким образом, международные спортивные проекты в современном обществе все больше привлекают интересы политиков и бизнесменов, преследующих лишь финансовые и экономические цели, заменяющие миротворчество и интеграцию. Поэтому основная идея и смысл конкурентной деятельности как уникальной возможности для воспроизводства и сохранения культурных ценностей и мирного урегулирования конфликтов на национальном и международном уровнях, по-видимому, несколько меняются.

Таким образом, проанализировав некоторые актуальные вопросы в сфере спорта, в заключение хотелось бы отметить, что в современном мире, к сожалению, задачей спорта не является гуманизация личности и честная конкурентная борьба его участников. Спорт попал под влияние политики и денег, что привело к возможности демонстративного исключения неугодных спортсменов и стран-участниц и как следствие, к нечестной конкуренции.

1. Арутюнова А.Е., Перспективы управления сферой физической культуры и спорта в масштабах государства / А.Е. Арутюнова, Н.А. Чайков // Вестник Академии знаний. 2022. №2 (49). С. 33-41.
2. Николаева, И.В. Роль физической культуры в системе современного образования / И.В. Николаева, М.Н. Пискайкина // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2(18). С. 17-19.
3. Николаева, И.В. Ценностный потенциал физической культуры и спорта как основа формирования физической культуры личности / И.В. Николаева // Актуальные аспекты развития современной науки: Сборник научных статей II Международной научной конференции, Самара, 18 декабря 2020 года. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 406-410.
4. Пискайкина, М.Н. Роль спорта в развитии общества и социализации личности / М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2015. № 2(12). С. 36-40.
5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 N 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» // Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (дата доступа: 24.01.2023)
6. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242.
7. Scott R. Kretchmar. Practical philosophy of sport and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019. P. 643.
8. William J.M. The Philosophy of Sport: A Historical and Conceptual Overview and a Conjecture Regarding Its Future / eds. by J. Coakley and E. Dunning // Handbook of Sports Studies. London, 2023. P. 86.

Николаева И.В.¹, Грязнов С.А.²
Wellness-технологии в современной жизни

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский юридический институт ФСИИ России
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-543

Аннотация

Статья посвящена концепции формирования Wellness-индустрии как системы, применяемой с целью изменения и усовершенствования особенности существования человека в современном мире.

Ключевые слова: Wellness, напряжение, фитнес, продуктивность, здоровье, душевное состояние, долголетие, отдых, развитие.

Abstract

The article is devoted to the concept of the formation of the Wellness industry as a system used to change and improve the peculiarities of human existence in the modern world.

Keywords: Wellness, tension, fitness, productivity, health, state of mind, longevity, relaxation, development.

В современную эпоху здоровье студентов значительно ухудшается из-за малоподвижного образа жизни, нарушенного распорядка дня и режима сна, а также повышенной умственной нагрузки [2, 4, 5]. Зная о влиянии здоровья на успеваемость, следует отметить важность обучения оздоровительным методикам [3]. Одной из таких методик является Wellness-технологии. Wellness-технологии – это инновационные решения, направленные на улучшение физического, психического и эмоционального благополучия человека. Они используются для поддержания здорового образа жизни, способствуют расслаблению, улучшению сна, снижению стресса и повышению общего уровня самочувствия. Эти технологии охватывают широкий спектр инструментов, от мотивационных приложений до фитнес-технологий, помогающих людям достичь гармонии и сохранить здоровье.

Тема wellness-технологий является чрезвычайно актуальной для научных исследований. Взаимосвязь между физической подготовкой и хорошим самочувствием остается сегодня одной из наиболее обсуждаемых проблем, занимая центральное место в разных сферах познаний.

Социологические изучения демонстрируют, что люди, занимающиеся физической активностью, работают на 3-8% эффективнее, нежели те, кто не занимается. Это приводит к значительным экономическим последствиям в мировом масштабе. Недостатки в физическом воспитании приводят к тому, что согласно статистике от недугов выключается примерно три миллиона человек. Именно поэтому данная тема рассматривается в настоящей работе.

Целью данного исследования является изучение эффективности применения Wellness-технологий для усовершенствования особенности существования.

Для достижения поставленной цели, необходимо решить следующие задачи: изучить литературу данной темы, провести опрос среди учащихся, выполнить анализ результатов, подвести итоги.

Wellness представляет собой современные методы управления здоровьем и жизнью, новые возможности сохранения молодости и специальные системы, способствующие улучшению качества жизни. Эпоха Wellness начала свой отсчет в 1959 году, когда доктор Альберт (Хольберт) Данн ввел термин «high-level wellness», описывая особое состояние

здоровья, которое переводится как «чувство полного благосостояния» [1]. Аналогичное определение хорошего самочувствия было предложено Всемирной организацией здравоохранения в 1946 году, заявив, что превосходное состояние это не только лишь отсутствие недугов, но и абсолютное физиологическое, психологическое, а также социальное благополучие и продуктивная общественно-экономическая жизнь.

Однако здоровье – это не стабильное состояние, а непрерывный процесс адаптации к меняющимся требованиям жизни. Концепция здоровья как образа жизни приобрела огромную популярность в 21 веке, когда Европа осознала необходимость инвестиций в его сохранение.

Термин «Wellness» возник в русском языке сравнительно недавно, и его можно увидеть в различных модификациях, но на данный момент, как правило, используется «Wellness» по аналогии с более устоявшимся словом «фитнес». Wellnes включает теорию спорта, однако предполагает собою наиболее широкое понимание. Она связывает разнообразные методы оздоровления и рекреации, включая реабилитационные программы, психологическое благополучие, правильное питание, многофункциональные занятия, спа-системы и многое другое.

Подобное сочитание умеренной физиологической деятельности, успокаивающих практик, а также полезного питания проявляет оздоравливающий эффект, содействуя возобновлению психологического баланса.

Ключевые свойства Wellness-оборудования содержат в себе совокупность, универсальность, несложность применения, а также интеграцию минувших академических достижений. Это оборудование способствует улучшению общего состояния организма и внешнего вида без необходимости в тяжелых физических нагрузках или строгих диетах. Основной целью Wellness является профилактика заболеваний и замедление как внутренних, так и внешних признаков старения.

Wellness содержит в себе философию благосостояния в разных аспектах человеческой жизни: духовном, социальном и физическом.

Идеология Wellness содержит в себе «золотую формулу здоровья», включающиеся в себя следующие элементы: физиологическое, психологическое, умственное, экологическое, общественное, а также внутреннее самочувствие. Эксперты прогнозируют рост индустрии Wellness в различных секторах, поскольку эмоциональное благополучие в конечном итоге охватит все человечество. Темп современной жизни неумолимо ускоряется, что приводит к хроническому стрессу и переутомлению. Восстановление физического и психического равновесия становится естественной необходимостью для каждого. Wellness относится к образу жизни, при котором здоровье и благополучие являются фундаментальными ценностями в современном обществе, достижением, которое привлекает все большее число людей во всем мире.

Влияние Wellness-технологий на студентов может быть обширным и разнообразным. Было решено провести эксперимент влияния Wellness-технологий на студентов, за основу взяла 30 учащихся СГЭУ. В течение 2 недель группа внедрила в свой образ жизни wellness-технологии. Данный эксперимент основался на разработке комплексного метода оздоровления для студентов. Контрольная группа студентов регулярно занималась спортом, проводила практики медитаций, дыхательные практики, сбалансировано питалась и конечно спала не менее 8 часов в сутки.

После окончания эксперимента, был проведен опрос по следующим вопросам:

Как часто вы применяли wellness технологий в течение последних двух недель?

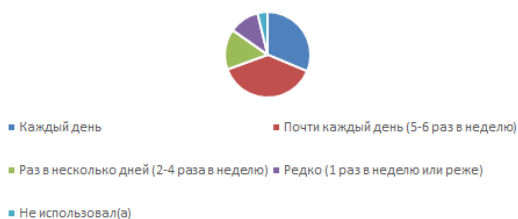


Рисунок 1.

2) Какие впечатления вы испытали, занимаясь wellness технологиями? (Отметьте от 1 до 5, где 1 - очень негативное впечатление, 5 - очень положительное впечатление)



Рисунок 2.

3) Какие изменения вы заметили в своем физическом состоянии за это время? (Выберите один или несколько вариантов)



Рисунок 3.

4) Какие wellness технологии вы считаете наиболее полезными или интересными? (Выберите один или несколько вариантов)



Рисунок 4.

Подводя итоги опроса, можно сделать вывод, что студенты, которые применяли Wellness-технологии, улучшили свое самочувствие, производительность и концентрацию, многие захотели продолжать привносить в свою жизнь оздоровительные технологии.

В заключение хочется сказать, что Wellness-технологии не только служат инновационными решениями для поддержания здоровья и благополучия студентов, но и выступают в качестве важного инструмента для достижения баланса между учебой и здоровым образом жизни. Они открывают новые возможности для улучшения физического и эмоционального благополучия, позволяя учащимся достигать своих образовательных целей, уделяя приоритетное внимание своему здоровью как неотъемлемой части своей жизни. Поэтому внедряя дополнительные занятия по wellness технологиям в образовательный процесс способно повысить уровень здоровья, вследствие чего, улучшить производительность труда на государственном уровне.

5) Помогли ли вам велнес-технологии лучше концентрироваться и повышать производительность труда?

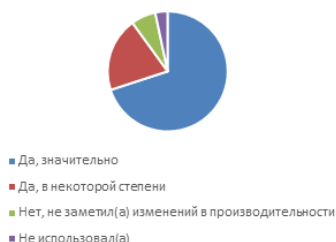


Рисунок 5.

6) Насколько простыми были для вас эти технологии в использовании и понимании?

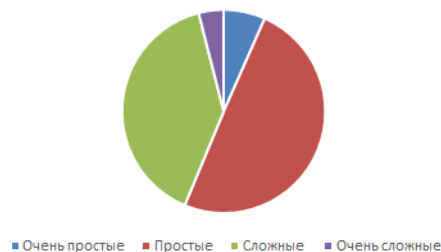


Рисунок 6.

7) После эксперимента продолжите ли вы пользоваться wellness технологиями

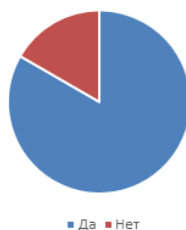


Рисунок 7.

1. Белихина О. WELLNESS в массы или изучаем философию нового времени [Электронный ресурс] // BTL-MAGAZINE. Интернет-журнал. Режим доступа: <http://www.btlregion.ru/news/3530.htm> (дата обращения: 12.11.2015).
2. Левченко, А.В. Тенденция к снижению двигательной активности у молодежи: причины и пути решения / А.В. Левченко, П.П. Николаев, А.А. Козловская // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2(17). С. 67-71.
3. Смирнова, У.В. Современные оздоровительные системы физических упражнений / У.В. Смирнова, М.Н. Налимова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1(19). С. 20-22.
4. Суркова, Д.Р. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и сбалансированной диеты / Д.Р. Суркова, М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1(6). С. 84-87.
5. Яссанс, А.А. К вопросу о роли физической культуры в жизни современного человека / А.А. Яссанс, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-2. С. 79-81.

Новиков Е.Д., Абзалова С.В.

Развитие спортивной психологии: какие новые методы помогают спортсменам преодолевать стресс и улучшать свою ментальную подготовку

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-544

Аннотация

Данная тема исследуется с целью изучения развития спортивной психологии и новых методов, которые помогают спортсменам эффективно преодолевать стресс и улучшать свою ментальную подготовку. Работа основывается на актуальных научных исследованиях в области спортивной психологии и предлагает ознакомиться с ключевыми методами, которые помогают спортсменам достигать лучших результатов благодаря психологической подготовке.

Ключевые слова: спортивная психология, развитие, стресс, ментальная подготовка, методы.

Abstract

This topic is explored with the aim of studying the development of sports psychology and new methods that help athletes effectively overcome stress and improve their mental preparation. The paper is based on current scientific research in the field of sports psychology and offers an insight into key methods that help athletes achieve better results through psychological preparation.

Keywords: sports psychology, development, stress, mental preparation, methods.

История спортивной психологии насчитывает уже несколько десятилетий, в течение которых этот направление психологии прошло через множество изменений и совершило значительные научные достижения. В данной главе мы рассмотрим эту историю, а также современные вызовы, с которыми сталкиваются спортивные психологи.

История спортивной психологии началась в середине XX века, когда специалисты начали активно изучать психологические аспекты спортивной деятельности. Одним из первых

исследователей в этой области был американский психолог Коулман Гриффит, который в 1925 году опубликовал свою книгу "Психология спортивного тренировочного процесса", ставшую первым важным шагом в развитии спортивной психологии.

Со временем спортивная психология стала изучать различные аспекты психологической подготовки спортсменов, такие как управление стрессом, повышение мотивации, развитие саморегуляции, формирование командного духа и т.д. Важным этапом было также создание Ассоциации спортивной психологии в 1965 году, которая помогла объединить специалистов в этой области и разработать стандарты профессиональной деятельности.

Современные вызовы, с которыми сталкиваются спортивные психологи, включают в себя не только углубление научных знаний в этой области, но и адаптацию практических методов к все более сложным условиям современного спорта. Так, например, с появлением новых технологий спортивная психология вынуждена адаптировать свои методы работы под новые реалии, такие как использование виртуальной реальности для тренировки ментального состояния спортсменов.

Другим вызовом для спортивной психологии является необходимость учитывать культурные особенности и различия в менталитете спортсменов из разных стран и регионов. Это требует от специалистов в этой области глубокого понимания межкультурных различий и готовности к адаптации своих методов под конкретные условия.

Таким образом, состояние спортивной психологии на сегодняшний день является результатом многолетних исследований и практического опыта, а также сталкивается с актуальными вызовами, которые требуют постоянного обновления и совершенствования методов работы.

В современном мире пользователи сталкиваются с различными видами стресса, который может оказать негативное влияние на их психическое и физическое состояние. Поэтому важно разработать новые методы преодоления стресса и улучшения ментальной подготовки.

Одним из таких методов является практика медитации. Медитация помогает пользователям сфокусироваться на своих мыслях, улучшить концентрацию и снять негативные эмоции. Регулярная практика медитации может привести к снижению уровня стресса и улучшению общего состояния ментального здоровья.

Еще одним методом является психологическая поддержка и консультирование. Пользователи могут обратиться к профессиональным психологам и получить помощь в разрешении конфликтов, управлении стрессом и улучшении ментальной подготовки. Психологическая поддержка также может помочь пользователям развить стратегии управления своими эмоциями и повысить их уровень самосознания.

Также, важно обратить внимание на физическую активность. Упражнения и занятия спортом способствуют выделению эндорфинов - гормонов счастья, которые помогают снизить уровень стресса и улучшить настроение. Регулярные тренировки могут также улучшить общее физическое здоровье и повысить уровень самооценки пользователей.

В заключение, новые методы преодоления стресса и улучшения ментальной подготовки играют важную роль в поддержании психического здоровья пользователей. Различные методики, такие как медитация, психологическая поддержка и физическая активность, могут помочь пользователям улучшить свою ментальную подготовку и справиться со стрессом.

Интеграция новых методов в тренировочный процесс - это процесс внедрения и использования новых подходов, технологий или методик тренировки в уже существующую систему тренировок. Это может включать в себя новые типы упражнений, инструменты, технологии или подходы к тренировке.

Для успешной интеграции новых методов в тренировочный процесс следует следующие шаги:

1. **Определение целей:** определите, какие основные цели вы хотите достичь с помощью новых методов тренировки. Например, улучшение силы, гибкости, выносливости и т.д.

2. Изучение новых методов: проведите исследование и ознакомьтесь с новыми методами тренировки, их преимуществами и особенностями. Прочитайте литературу, посетите тренинги и обучающие мероприятия, проконсультируйтесь с тренерами или экспертами в области тренировки.
3. Анализ существующей системы: проанализируйте вашу текущую систему тренировок и определите, какие из новых методов могут быть полезны для вас и вписываться в ваши цели. Проанализируйте преимущества и недостатки текущей системы, а также проблемы или слабые места, которые могут быть улучшены при помощи новых методов.
4. Планирование и внедрение: разработайте план внедрения новых методов в тренировочный процесс. Установите приоритеты и определите порядок внедрения новых методов. Разработайте протоколы и инструкции по использованию новых методов, а также проведите необходимую подготовку тренеров и спортсменов.
5. Оценка результатов: регулярно оценивайте результаты и эффективность новых методов тренировки. Сравнивайте результаты с предыдущими данными и анализируйте, насколько новые методы помогли достичь ваших целей. Вносите необходимые корректировки и улучшайте тренировочный процесс в соответствии с полученными результатами.

Интеграция новых методов в тренировочный процесс является важным шагом для постоянного улучшения и развития атлетических навыков и результатов. Она также может помочь разнообразить тренировки, повысить мотивацию спортсменов и обогатить их тренировочный опыт.

1. Vealey, R.S. (1998). Побеждая надежду. Цель и личные ресурсы в достижении спортивного успеха.
2. Gould, D., & Dieffenbach, K. (2002). Победы во время душевного медленного утомления.
3. Orlick, T. (2018). Психология в спорте: изучение и практика.
4. Weinberg, R.S., & Williams, M.A. (2010). Прикладные аспекты спортивной психологии.
5. "Спортивная психология: теория и практика" - А.А. Петров
6. "Ментальная подготовка спортсмена" - В.Н. Мясников
7. "Управление стрессом в спорте" - Е.П. Варбанов
8. "Психология успеха в спорте" - О.А. Столбова
9. "Психология соревновательной деятельности" - И.А. Петрова
10. "Спортивная психология: современные тенденции и перспективы" - А.Г. Захаров
11. "Методы психологической подготовки в спорте" - В.В. Ландис
12. "Психология тренировочного процесса в спорте" - М.С. Владимиров
13. "Спортивная психология: основы и практика" - А.С. Леонтьев
14. "Психология успешной соревновательной деятельности" - Г.В. Политов

Нурiev Т.Р., Хабибуллин А.Б.

**Развитие скоростной выносливости для студентов кгэу
на примере университетов Сингапура**

*Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-545

Аннотация

Физическая культура и спорт играют важную роль в образовании студентов в высших учебных заведениях Сингапура. А как мы знаем, выносливость является важным фактором в спортивных достижениях, особенно когда речь идет о скоростной выносливости. Данная статья направлена на изучение существующих методов обучения физической культуре в высших учебных заведениях Сингапура, а также на анализ их эффективности и влияния на здоровье студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, Сингапур, дипломатия, отношения, Россия.

Abstract

Physical education and sports play an important role in the education of students in higher education institutions in Singapore. And as we know, endurance is an important factor in athletic achievement, especially when it comes to speed endurance. This article is aimed at studying the existing methods of teaching physical culture in higher educational institutions of Singapore, as well as analyzing their effectiveness and impact on the health of students.

Keywords: physical education, sports, Singapore, diplomacy, relations, Russia.

Сингапур является одним из важнейших стратегических дипломатических партнеров для России. Физическая культура играет ключевую роль в образовании студентов, способствуя развитию физических и психологических качеств, а также создавая базу для здорового образа жизни. Высшие учебные заведения в Сингапуре придают большое значение физической активности и здоровому образу жизни студентов.[1]

Главной задачей исследования является показать методику развития скоростной выносливости для студентов КГЭУ, используя подходы, применяемые в Сингапуре.

Для решения задачи необходимо добиться следующих целей:

1. Ознакомиться с методикой развития скоростной выносливости у спортсменов в Сингапуре.
2. Выявить плюсы и минусы методики, указать их влияние на жизнь студентов КГЭУ.

Для изучения вопроса развития скоростной выносливости на примере тренировок в Сингапуре был проведен анализ методов и подходов, используемых тренерами и специалистами в этой области. В исследовании были рассмотрены как традиционные, так и инновационные методики, применяемые в тренировочных программах для развития скоростной выносливости у спортсменов. [2]

Существующие методы обучения физической культуре в высших учебных заведениях Сингапура включают в себя комбинацию теоретических занятий, практических занятий на открытом воздухе и спортивных мероприятий. Программы обучения охватывают широкий спектр видов спорта, а также занятий, направленных на укрепление физического здоровья и развитие физических навыков.

Одним из ключевых аспектов методики тренировок в Сингапуре является комбинация высокоинтенсивных упражнений с максимально возможным временем отдыха, что способствует развитию скоростной выносливости. Такой подход позволяет спортсменам увеличить свою способность поддерживать высокую скорость и интенсивность на протяжении длительного периода времени.[3]

Кроме того, тренировки включают в себя различные методы работы с реакцией, координацией и скоростью, которые помогают улучшить спортивные навыки и подготовку к соревнованиям. Этот комплексный подход к тренировкам способствует развитию скоростной выносливости и повышению спортивного потенциала спортсменов.

Один из ключевых аспектов обучения физической культуре и спорту в университетах Сингапура - это акцент на разнообразные виды спорта, включая локальные и международные дисциплины. Студенты имеют возможность выбирать из множества спортивных программ, таких как баскетбол, футбол, легкая атлетика, плавание, теннис, гольф, и другие. Это позволяет каждому студенту найти спортивную дисциплину, подходящую его интересам и способностям.

Специализированные спортивные программы и тренировки также широко доступны студентам университетов. Это могут быть как ежедневные тренировки, так и интенсивные лагеря и семинары по спортивному развитию. Есть также возможности профессиональной тренировки и сертификации для тех, кто желает развить свои навыки в области тренерства и спортивной медицины.

Инновационные методы, такие как использование биомеханического анализа движений и применение современных тренировочных технологий, также играют важную роль в развитии скоростной выносливости в тренировочных программах в Сингапуре. Эти методы позволяют тренерам более точно оценить индивидуальные потребности спортсменов и разработать персонализированные тренировочные планы для оптимизации их выносливости.[4]

Наиболее используемые упражнения в Сингапуре, развивающие скоростную выносливость:

1. Прыжки со скакалкой с переменной частотой.
2. Быстрое выталкивание штанги (30-40 раз) из положения полуприседа.
3. Интервальный спринт.
4. Плавание. [2]

При развитии скоростной выносливости следует также развивать общую выносливость, лучшими упражнениями в Сингапуре считаются:

1. Забеги на длинные расстояния - от 2 до 10 км. Начинать занятия лучше с коротких расстояний, постепенно увеличивая нагрузку.
2. Плавание тренирует выносливость только в случае, если заниматься им длительно и регулярно - не менее, чем 2 раза в неделю. Чем длительнее будут заплывы, тем лучше.
3. Подтягивание.
4. Качание прессы также развивает выносливость и тренирует брюшные мышцы.
5. Игра в футбол, хоккей, теннис. [1]

Хорошая физическая выносливость уменьшает развитие сердечно - сосудистых заболеваний, предотвращает развитие инфаркта, а также способствует замедлению старения.[3]

Исследования показывают, что студенты, участвующие в программах физической культуры, имеют лучшее физическое состояние, более высокий уровень энергии и лучшее психологическое благополучие. Также отмечается улучшение когнитивных функций и повышение мотивации к учебе у студентов, которые систематически занимаются спортом.

Обучение физической культуре в высших учебных заведениях Сингапура играет важную роль в формировании здорового образа жизни у студентов и способствует их академическому и личностному развитию. Программы обучения физической культуре эффективны и имеют положительное влияние на студентов, и поэтому их развитие и улучшение следует рассматривать как приоритетную задачу для высших учебных заведений Сингапура. Дальнейшие исследования и разработки могут способствовать оптимизации программ обучения физической культуре и улучшению здоровья и благополучия студентов.[5]

Развитие скоростной выносливости на примере тренировок в Сингапуре основано на комплексном подходе к тренировкам, включающем в себя как традиционные, так и инновационные методики и технологии. Этот подход позволяет спортсменам эффективно развивать свою скоростную выносливость, что способствует их спортивным достижениям и успехам на мировой арене.

1. Васенков Н.В., Новые методы физического развития студентов будущих юристов / Н.В. Васенков, Л.Т. Миннахметова, Л.Э. Биккулова, А.Б. Хабибуллин / Перспективы науки. 2020. № 4 (127). - С. 133-136.
2. Акишин Б.А., Социальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта в высшем профессиональном образовании России / Б.А. Акишин, Ф.Ю. Ахметзянов, Н.В. Васенков, Н.Ш. Фазлеев / Теория и практика физической культуры. 2009. № 10. С. 86-88.
3. Васенков Н.В., Влияние резко усиленной двигательной активности на сердце растущего организма / Н.В. Васенков, Р.А. Абзалов / Медицинский журнал. 2000. № 1. – С. 59.
4. Применение Сингапурской методики на уроках Физической культуры [Электронный ресурс] // URL: <https://infourok.ru/primenenie-singapurskoy-metodiki-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-1320654> (дата обращения 18.12.2023)
5. Факторы повышения качества физического образования в Сингапуре [Электронный ресурс] // URL: <https://schoolfut.ru/article> (дата обращения 19.12.2023)

Павлюк А.П., Хабибуллин А.Б.

Физическая культура как средство реабилитации

Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-546

Аннотация

В статье рассматривается роль физической культуры в реабилитации людей, перенёсших заболевания, травмы или имеющих ограничения в возможностях здоровья. Автор анализирует основные направления и формы использования физической культуры в реабилитационном процессе, а также ее влияние на физическое, психологическое и социальное состояние пациентов.

Ключевые слова: реабилитация, физическая культура, лечебно-оздоровительная физкультура, адаптивная физическая культура, физические упражнения, функциональное состояние, психологическое состояние, социальное состояние.

Abstract

The annotation examines the role of physical education in the rehabilitation of people who have suffered illnesses, injuries or have limitations in their health. The author analyzes the main directions and forms of using physical culture in the rehabilitation process, as well as its influence on the physical, psychological and social condition of patients.

Keywords: rehabilitation, physical education, therapeutic physical education, adaptive physical education, physical exercise, functional state, psychological state, social state.

Основная часть

Физическая культура - это особая область культуры, которая включает в себя совокупность физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, развитие физических качеств и формирование здорового образа жизни. В последние годы физическая культура все чаще используется в качестве средства реабилитации.

Реабилитация - это комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций организма, а также на социальную и профессиональную адаптацию человека. Реабилитационные мероприятия могут проводиться в различных учреждениях здравоохранения, в том числе в санаториях, реабилитационных центрах и больницах.

Физическая культура может использоваться в реабилитации людей с различными заболеваниями и травмами. Она помогает улучшить физическое состояние человека, восстановить двигательные функции, повысить уровень физической подготовленности. Физическая культура также оказывает положительное влияние на психологическое состояние человека, способствует снижению стресса и тревожности, повышению самооценки и уверенности в себе. Кроме того, физическая культура способствует социальной адаптации человека, помогает ему вернуться к полноценной жизни в обществе.

В реабилитационном процессе физическая культура может использоваться в следующих направлениях:

- **Лечение и профилактика заболеваний.** Физические упражнения способствуют укреплению иммунитета, повышению сопротивляемости организма к инфекциям. Они также могут использоваться для лечения и профилактики конкретных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, ожирение и другие.
- **Восстановление утраченных функций организма.** Физические упражнения могут использоваться для восстановления функций опорно-двигательного аппарата, нервной системы, органов дыхания и других систем организма.

- **Поддержание физической активности.** Физические упражнения помогают поддерживать физическую активность на необходимом уровне, что способствует улучшению общего состояния здоровья и самочувствия.
- **Психологическая реабилитация.** Физические упражнения могут использоваться для улучшения психологического состояния людей с ограниченными возможностями. Они помогают повысить самооценку, снизить уровень стресса, улучшить настроение и мотивацию к жизни.

В реабилитации используются различные методы физической культуры, такие как:

- **Лечебная физическая культура (ЛФК)** - это система специально подобранных физических упражнений, направленных на восстановление нарушенных функций организма. ЛФК используется при различных заболеваниях и травмах, в том числе при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы и других.
- **Адаптивная физическая культура (АФК)** - это система физических упражнений, предназначенных для людей с ограниченными возможностями. АФК направлена на развитие физических качеств, повышение функциональных возможностей организма и социальную адаптацию людей с ограниченными возможностями.
- **Спортивная реабилитация** - это использование спорта в целях реабилитации. Спортивная реабилитация может применяться при различных заболеваниях и травмах, а также при реабилитации людей с ограниченными возможностями.

Физическая культура оказывает положительное влияние на организм человека, способствуя восстановлению его функций, укреплению здоровья и повышению качества жизни. Основные эффекты физической культуры в реабилитационных целях следующие:

- **Улучшение функционального состояния организма.** Физическая активность способствует повышению силы, выносливости, координации движений, а также улучшению функций сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и других органов и систем организма.
- **Снижение риска развития заболеваний.** Физическая активность снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, онкологических заболеваний и других заболеваний.
- **Повышение уровня физической подготовленности.** Физическая культура способствует развитию выносливости, силы, скорости и гибкости. Это помогает людям с инвалидностью повысить уровень физической подготовленности, что позволяет им вести более активный образ жизни и участвовать в различных видах деятельности.
- **Повышение качества жизни.** Физическая активность способствует улучшению настроения, повышению самооценки и социальной адаптации.

Влияние физической культуры на психологическое состояние людей заключается в следующем:

- **Снижение стресса и тревожности.** Физическая культура помогает снять стресс и напряжение, что способствует улучшению настроения и самочувствия.
- **Повышение самооценки и уверенности в себе.** Физическая культура помогает людям с инвалидностью почувствовать себя более способными и уверенными в себе. Это способствует их социальной адаптации и интеграции в общество.

Влияние физической культуры на социальное состояние людей заключается в следующем:

- **Возвращение к полноценной жизни в обществе.** Физическая культура помогает людям с инвалидностью восстановить утраченные возможности и вернуться к полноценной жизни в обществе.
- **Развитие социальных контактов.** Физическая культура способствует развитию социальных контактов и общения с другими людьми. Это помогает людям с инвалидностью почувствовать себя более включенными в общество.

Выбор формы физической культуры в реабилитационных целях зависит от заболевания или травмы, а также от состояния здоровья пациента. При выборе формы физической культуры необходимо учитывать следующие факторы:

- **Тип заболевания или травмы.** При некоторых заболеваниях или травмах физические упражнения могут быть противопоказаны или ограничены.
- **Состояние здоровья пациента.** Физические упражнения должны подбираться с учетом состояния здоровья пациента и его индивидуальных особенностей.
- **Возможности пациента.** Физические упражнения должны быть доступны пациенту и не вызывать у него дискомфорта.

Итог

Физическая культура является эффективным средством реабилитации, которое может применяться в различных областях медицины и социальной сферы. Она оказывает положительное влияние на организм человека, способствуя восстановлению его функций, укреплению здоровья и повышению качества жизни.

1. Барчук, О. В. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник для студ. высш. учеб. заведений / О. В. Барчук, В. И. Дубровский, И. П. Нестеров. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 480 с.
2. Волков, В. М. Спортивная физиология: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. М. Волков, Л. П. Матвеев, В. И. Филин. – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 624 с.
3. Ковалевский, В. В. Адаптивный спорт: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. В. Ковалевский. – М.: Издательский центр «Академия», 2015. – 320 с.
4. Лечебная физическая культура: учебник для студентов медицинских вузов / под ред. В.А. Епифанова. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2019. - 528 с.
5. Адаптивная физическая культура: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Л.В. Шапковой, Н.В. Шапковой. - М.: Академия, 2018. - 368 с.
6. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений / под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2017. - 336 с.

Петров В.А., Хабибуллин А.Б.

Влияние физической активности на психическое здоровье

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-547

Аннотация

В данной статье исследуется взаимосвязь между физической активностью и психическим здоровьем. Рассматриваются преимущества спорта для физического здоровья – улучшение сердечно-сосудистого функционирования и ментального – рост самооценки, уверенности, работоспособность. Анализируются механизмы того, как физическая активность влияет на психическое здоровье, такие как увеличение производства эндорфинов, снижение уровня гормонов стресса, улучшение кровообращения.

Ключевые слова: физическая активность, психическое здоровье, депрессия, стресс, эндорфины, кортизол, физические упражнения, настроение.

Abstract

This article explores the relationship between physical activity and mental health. The benefits of sports for physical health are considered – improvement of cardiovascular functioning and mental – growth of self-esteem, confidence, and performance. The mechanisms of how physical activity affects mental health are analyzed, such as increased production of endorphins, decreased levels of stress hormones, and improved blood circulation.

Keywords: physical activity, mental health, depression, stress, endorphins, cortisol, exercise, mood.

Хорошее психическое здоровье является ключевым фактором для общего благополучия и качества жизни. Но как можно достичь такого состояния? Один из способов – это физическая активность. Научные исследования показывают, что регулярные физические упражнения могут положительно влиять на психическое здоровье, включая уменьшение стресса, депрессии и тревоги. В этой статье мы рассмотрим, как физическая активность может помочь улучшить психическое здоровье и как в целом сказывается на человеке.

Спорт оказывает положительное влияние на человека как физически, так и психологически. С физической точки зрения, спорт улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет мышечный корпус, повышает гибкость и координацию движений, а также увеличивает выносливость и уровень энергии. С психологической стороны, регулярная физическая активность улучшает настроение. Это связано с выделением гормонов, таких как эндорфины, серотонин и норадреналин, которые способствуют повышению чувства удовлетворенности. Также улучшается качество сна, уменьшается уровень усталости и повышает уровень самооценки. Она может стать средством для налаживания новых контактов и общения с людьми, у которых есть общие интересы и цели [1-3]. Именно поэтому самооценка, мотивация являются главным показателем социального благополучия. Стоит отметить, что большинство молодых людей часто имеют проблемы со своей самооценкой и восприятием себя, а люди с нормальной самооценкой лучше всего справляются со сложностями жизни, более устойчивы к стрессу и способны строить коммуникации вне зависимости от окружающей ситуации.

Выясним, каким образом физическая активность влияет на психические расстройства, нервные потрясения. Существует несколько гипотез механизмов воздействия физической активности на психическое здоровье. Одна из гипотез связывает улучшение психического здоровья с увеличением продукции эндорфинов – естественных опиоидных веществ, выделяющихся в результате физической активности. Другие гипотезы связывают улучшение психического здоровья с уменьшением уровня стрессовых гормонов, улучшением кровообращения и увеличением мозгового кровотока.

Многие исследования показывают, что спорт помогает справиться с депрессией, так как в процессе занятий увеличивается уровень гормонов, которые благотворно влияют на наше настроение.

Физическая активность, что немало важно, помогает снизить риск развития депрессии у людей, у которых нет данного психического расстройства. Исследования показывают, что люди, которые занимаются регулярными физическими упражнениями, имеют меньший риск развития психических расстройств в будущем [4]. Доказано, что физическая активность снижает симптомы депрессии за счёт выброса эндорфинов от занятий спортом или иной двигательной активностью. Важно отметить, что регулярная физическая активность позволяет улучшить мыслительные процессы.

Результаты исследований авторов показывает, что у молодёжи физическая активность позволяет улучшить успеваемость, а у взрослых поддерживать способность мыслить и обучаться. Некоторые индивиды считают, что физическая активность – навязчивая и бесполезная идея, которая в их понимании заставляет человека следить за весом, налаживать режим питания и сна. Но физическая активность и занятия спортом позволяют человеку развить в себе самоконтроль, дисциплину, целеустремлённость и другие личностные качества, связанные с достижением успеха.

Тревога и стресс также являются распространёнными ментальными расстройствами. Физические упражнения являются эффективным способом снижения уровня тревоги и стресса – они помогают расслабиться и снять напряжение мышц [5]. Кроме того, спортивные занятия снижают уровень гормона кортизола, который является маркером стресса в организме. Однако, как и в случае с депрессией, важно помнить, что физическая активность не может полностью заменить профессиональное лечение. Если у человека имеются серьёзные проблемы со стрессом или тревогой, необходимо обратиться к специалисту.

В России начинают ориентироваться на укрепление психологического здоровья, т.к. это является достаточно актуальной проблемой у работодателей. Актуальность заключается в том, что душевные страдания, переживания и иные психологические расстройства могут являться причиной недостаточной трудоспособности.

В заключение можно добавить, что точные механизмы воздействия физической активности на психическое здоровье не до конца изучены. Многие исследования гласят, что регулярные физические занятия могут быть эффективным способом улучшения психического здоровья. Поэтому включение регулярных физических упражнений в свой режим дня будет полезным для поддержания психического здоровья и благополучия. Стоит отметить, что физическая активность должна быть умеренной и подходящей для конкретного человека.

Опыт исследования многих авторов доказывает, что физическая активность и занятия спортом в лучшую сторону оказывают влияние на все состояния человека, а в частности: улучшение самочувствия, снижение тревожности и утомляемости. Выделяется, что двигательная активность способствует снижению реактивной тревоги, которая бывает скачкообразной и может случиться в самые важные для индивида моменты.

Наконец, следует подчеркнуть, что физическая активность хоть и является важной частью всего комплекса мер по улучшению психического здоровья, однако нельзя забывать про другие существенные факторы, такие как здоровое питание, достаточный отдых и поддержание социальных связей, которые играют не менее значительную роль в поддержании ментального состояния.

1. Дмитриева А.С., Пахомов В.И. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека. Физическая активность, как основное направление развития здорового общества // Научный журнал «Наука-2020». – 2021. – №7(52)
2. Сигида В.П. Связь физической активности и психического здоровья. Влияние физической активности на настроение // Сборник материалов международных научно-практических конференций. Редактор Я.А. Коротких. 2019. – с.62-64
3. Мугаттарова Э.Р., Уханов В.Д., Абдрашитова Л.Р. Физическая культура и спорт как средство профилактики депрессии // Международный научный журнал «Инновационная наука». – 2017. - №04-2
4. Гурин В.В. Проблема тревожности как эмоционального переживания, влияющего на физическую деятельность спортсмена // Научный журнал «Вестник Майкопского государственного технологического университета». – 2019
5. Илюшин О.В., Абзалова С.В., Шайхiev P.P., Никитин А.С. Влияние физической культуры на эмоциональное состояние студентов // Научный журнал «Перспективы Науки». – 2021. - №12. – с.191-194.

Плешаков Г.А.

Влияние специальной подготовки на улучшение плавательной техники и физической подготовки у спортсменов-пловцов

*Южно-Российский институт управления
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-548

Научный руководитель: Маглатюк Т.В.

Аннотация

Данная статья исследует влияние специальной подготовки на улучшение физических показателей спортсменов. Автор обращает внимание на практическую значимость силовых упражнений и тренировок для достижения необходимых целей и улучшения плавательной техники. Данные результаты исследования могут быть полезны для спортсменов и тренеров, заинтересованных в повышении результативности на воде.

Ключевые слова: пловец, плавание, специальная подготовка, плавательная техника, физическая подготовка, силовые показатели, выносливость.

Abstract

This article examines the impact of special training on improving the physical performance of athletes. The author draws attention to the practical importance of strength exercises and training to achieve the necessary goals and improve swimming technique. These research results may be useful for athletes and coaches interested in improving performance on the water.

Keywords: swimmer, swimming, special training, swimming technique, physical training, strength indicators, endurance.

В любом виде спорта ключевое место в тренировках спортсменов, направленных на достижение результата, занимает физическая подготовка. Именно от нее зависит, какую нагрузку будет получать человек при усиленных занятиях спортом для увеличения прогресса и минимизации получения травм в будущем. Так, физическую подготовленность принято разделять на: общую, вспомогательную и специальную.

Общая подготовка представляет собой разностороннее развитие качеств и способностей, которые влияют на эффективность спортсмена на тренировках, а также предел совершенствования физических возможностей. Данный вид подготовки актуален в начале тренировок, преимущественно в подростковом возрасте.

Вспомогательная подготовка применяется в развитии физических показателей спортсмена в конкретном виде спорта. Данная подготовка способствует качественной работе на тренировках, заключающейся в благоприятном протекании физических процессов в теле спортсмена. Также вспомогательная подготовка помогает переносить высокие нагрузки и является связывающей между общей и специальной.

Специальная подготовка, в отличие от двух других, ключевым образом определяет достижения спортсмена в спорте, улучшая возможности функциональных систем и его физические показатели, влияющие на выносливость и создание общей морфологической базы. Для внедрения специальной подготовки в тренировки пловец должен обладать высоким уровнем общей физической подготовки. Данный вид подготовки следует внедрять в тренировочный процесс постепенно, заменяя общую подготовку, чтобы исключить возможность травмировать организм начинающего спортсмена.

Одним из основных компонентов специальной подготовки для пловца является увеличение силовых показателей для развития взрывной силы и мышечной выносливости, необходимых для прохождения коротких дистанций за наименьшее возможное время. Во время тренировок спортсмену следует выполнять упражнения с дополнительным сопротивлением, среди которых стоит выделить занятия на специальных тренажерах на суше и с отягощением на

дистанции – на воде, а также прыжки в длину с места. Последнее упражнение для пловца является особенно важным – оно помогает при быстром старте для плавания брассом. Так, специальная силовая подготовка с соблюдением правильной техники выполнения упражнений помогает повышению результативности на различных дистанциях. Опираясь на эксперименты специалистов видно, что данный вид подготовки эффективен как на коротких, так и длинных дистанциях, в которых ключевое различие заключается только в индивидуальной выносливости спортсменов.

Используя специальную подготовку в тренировках на суше спортсмен старается преодолеть силу тяжести, для дальнейшего преодоления гидродинамического сопротивления в воде. Несмотря на это, эффективной все же является подготовка пловца на воде, при которой используются различные приспособления, направленные на преодоление указанных ранее силы тяжести и гидродинамического сопротивления, но в равной мере.

Помимо силовой подготовки специалисты в области физической культуры выделяют специальную подготовку, направленную на увеличение гибкости пловца, которая помогает усиливать суставы при длительной нагрузке, развивая их подвижность. В качестве единого требования к гибкости пловца выделяют развитие подвижности плечевого пояса и суставов. Для конкретных видов плавания также используются упражнения, увеличивающие гибкость поясничного отдела, позвоночного столба, коленного и локтевого сустава. В их развитии способствует равномерный метод тренировок спортсмена.

Равномерный метод тренировок при специальной подготовке включает в себя интервальный, переменный, повторный и гипоксический метод. Каждый из них служит для достижения конкретной цели на пути к рекордам. Интервальный метод позволяет спортсмену оттачивать свои навыки благодаря систематическому повторению одних и тех же упражнений с расчетом на количество, используя при этом небольшую нагрузку и короткие паузы между упражнениями, для частичного восстановления мышц и их подготовки к следующему подходу. Переменный метод подразумевает тяжелую нагрузку без применения паузы, но в свободном для пловца темпе. Это позволяет улучшать показатель выносливости, который является ключевым на длинных дистанциях. Повторный метод является копией интервального, но с более продолжительными паузами для почти полного восстановления организма перед следующим подходом. Гипоксический метод имеет повышенный риск опасности, так как способствует увеличению потребления кислорода пловцом, что зачастую приводит к головным болям или потере сознания на воде. Данный метод используется только опытными спортсменами, осознающими риски и прибегающие к данному методу из необходимости радикального повышения результатов. В свою очередь, равномерный метод включает в себя все остальные перечисленные методы, тем самым, являясь оптимальным вариантом при выборе спортсменом пути для дальнейшего развития в профессиональном спорте.

Благодаря применению метода равномерных тренировок совместно другими методами специальной подготовки, индивидуально подходящих для спортсмена, увеличивается скорость пловца, которая является ключевым показателем при достижении результатов на любой дистанции. Чем выше становится уровень спортсмена, тем больше требуется внедрять специальные тренировки в план пловца. При усиленном развитии качеств и способностей во время специальной подготовки всегда стоит помнить об индивидуальных границах организма спортсмена, тем самым, исключив возможности травм и несчастных случаев, которые могут лишить пловца всего прогресса и нанести непоправимый вред организму.

Таким образом, специальная подготовка играет важную роль в улучшении плавательной техники и физической подготовки у спортсменов-пловцов, при соблюдении правильности выполнения упражнений как на суше, так и на воде. Результаты исследований показывают, что

систематические занятия специальной подготовкой способствуют улучшению техники плавания, увеличению выносливости, силы и гибкости пловцов.

1. Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины // Общефизическая и специально-физическая подготовка пловца. [Электронный ресурс]. – режим доступа: <https://studfile.net/preview/2491351/page:15/> (дата обращения 09.12.2023)
2. Петряев Александр Владимирович, Литвинов Александр Анатольевич, Рыбьякова Татьяна Всеволодовна Взаимосвязь специальной физической подготовленности спортсменов со структурой соревновательной деятельности в плавании // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №11 (177).
3. Аришин А.В. Особенности динамики физической подготовленности пловцов в многолетнем тренировочном процессе // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2019. №4.
4. Тарабрина Ирина Викторовна Эффективность методики обучения плаванию на суше // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2015. №2.
5. Аришин А.В., Погребной А.И. Сопряженное совершенствование физической и технической подготовленности высококвалифицированных пловцов в макроцикле подготовки // Физическая культура, спорт - наука и практика. 2018. №4

Покарева М.А., Кормилицын Ю.В.

Роль физической подготовки в юридической деятельности

*ФГБОУ ВО «Всероссийский государственный университет юстиции (РПА Минюста России)»
(Россия, Саранск)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-549

Аннотация

В данной статье рассматривается необходимость физической подготовки в деятельности работников юридической профессии. Статья раскрывает особенности организации и современной роли физической подготовки в профессиональной деятельности юридической отрасли и отвечает на вопросы о необходимости поддержания и развития физического воспитания будущих потенциальных специалистов.

Ключевые слова: физическая подготовка, юридическая профессия, органы внутренних дел.

Abstract

This article discusses the need for physical training in the activities of workers in the legal profession. The article reveals the features of the organization and modern role of physical training in the professional activities of the legal industry and answers questions about the need to maintain and develop physical education of future potential specialists.

Keywords: physical training, legal profession, internal affairs bodies.

Любая профессиональная деятельность в настоящее время в Российской Федерации, несомненно, включает физическую подготовку, в частности, в учебных заведениях. На каждом направлении есть такой предмет, как «общая физическая подготовка».

По данным Всемирной организации здравоохранения здоровье человека на 50–55% зависит от образа его жизни, частью которого является и физическая культура.

Говоря о сотруднике юридической профессии, стоит сказать, что физическое здоровье является необходимым условием его деятельности. Так, он должен иметь физические и функциональные возможности для быстрого приспособления к постоянно меняющимся условиям окружающей его среды, объему и интенсивности труда, а также обладать способностью к восстановлению своих сил в определенном количестве времени [1, с. 3].

Несколько назад на юридических факультетах не воспринимали всерьез дисциплину, связанную с физической подготовкой. Но все изменилось в 2022 году с утверждением Приказа

Министерства Образования и Науки от 13.08.2020 № 1011 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция», который закрепил, что программа обучения на данном направлении должна обеспечивать реализацию дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту [2].

Каждый год количество студентов, имеющих специальную медицинскую группу, только увеличивается. Однако, при этом не создаются особые условия для проведения занятий, в том числе из-за нехватки спортивных залов, что не решает проблемы оздоровления данной категории обучающихся, а, наоборот, может отрицательно сказаться на состоянии их здоровья. Таким образом, имеется нужда в формировании групп студентов, которые имеют некоторые проблемы со здоровьем, с применением таких форм занятий, как, например, лечебная физическая культура или адаптивные тренировки по фитнесу, методические занятия с использованием автоматизированных обучающих и диагностирующих программ, индивидуально-групповые консультации по самостоятельным занятиям [3, с. 132].

В органах внутренних дел, а также в Федеральной Службе Безопасности работа связана с оперативно-розыскной деятельностью, а значит и с риском для жизни и здоровья. Именно поэтому при поступлении на службу они проходят жесткий отбор, и, кроме этого, у них проводится аттестация в должном объеме и в соответствии с требованиями.

Работа сотрудников прокуратуры напрямую не связана с высокой физической активностью, но здесь необходима большая выносливость организма, так как идет большая нагрузка на организм вследствие объема задач, возлагаемых на них.

Рассматривая сотрудников адвокатуры и нотариата, можно отметить, что они также не сильно подвержены физической нагрузке и активности, однако, физическая подготовка формирует человеческие качества, которые, как может показаться, никак не связаны с ней. Например, адвокат должен обладать спокойствием и уметь трезво мыслить в любых стрессовых ситуациях, а на практике их немало. Работа нотариуса оказывает немалое влияние на его психофизическое и эмоциональное напряжение.

Если регулярно выполнять физические тренировки, то это положительно сказывается на снижении заболеваемости населения, на психике человека, его концентрации, памяти. Помимо этого, благотворно влияет на воспитание личностных качеств, например, настойчивости, воли, трудолюбия [4, с. 330].

В юридической литературе нашли закрепление факторы профессиональной пригодности сотрудников в юридической области. Среди них можно выделить:

- высокий уровень социальной (профессиональной) адаптации;
- нервнопсихическая (эмоциональная) устойчивость личности;
- высокий уровень интеллектуального развития, познавательная (когнитивная) активность;
- коммуникативная компетентность;
- организаторские способности [3, 133].

К тому же, исходя из мониторинга рынка вакантных вакансий на сайте hh.ru, можно увидеть, что большое количество работодателей на современном этапе развития продвигают «моду» на спорт и спортивный режим, особенно это касается представителей юриспруденции. Примерно в 30% открытых вакансий на должность юридической профессии необходимо для приема на работу крепкое здоровье, выносливость, а также наличие устойчивой нервной системы [6].

Работа сотрудников органов внутренних дел, ФСБ, Следственного комитета РФ, нотариусов, адвокатов, в целом представителей юридической сферы, достаточно изматывающая и изнуряющая, держащая человека в постоянном напряжении. Вследствие этого идет влияние на нервную систему. Если не «давать выход эмоциям», то велик риск развития алкоголизма. Для этого как раз подходит занятие спортом, тренировка в тренажерном зале и т.д.

Кроме этого, можно отметить, что работа юриста включает в себя умственный труд. Для этого необходима хорошая память, быстрые мыслительные процессы, концентрация, усидчивость. Для развития данных качеств также необходима физическая активность, так как это активизирует кровообращение и обеспечивает доступ кислорода в организм человека, что, в свою очередь, помогает лучшему усвоению информации, благоприятствует усидчивости и концентрации внимания.

Подводя итог, стоит сказать, что физическая подготовка является необходимым условием для личностного развития будущих и действующих работников в юридической сфере. Актуальность этого заключается в том, что физическое воспитание является эффективным средством нравственно-волевого воспитания, а это – первостепенное профессиональное качество состоявшегося специалиста в юридической отрасли, в другом случае – это периодическая нравственно-волевая тренировка, которая постоянно держит специалиста в тонусе.

1. Евсеева, К. И. Физическая культура в юриспруденции / К. И. Евсеева, А. Г. Королёв // Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс». – 2020. – С. 1-5.
2. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция : Приказ Минобрнауки России от 13.08.2020 № 1011. – Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс».
3. Стращенко, И. Ю. Роль физической подготовки в юридической деятельности / И. Ю. Стращенко, Н. Р. Чилингарян, Ю. А. Чубарина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – С. 131-133.
4. Тищенко, К. С. Роль физической подготовки в обеспечении профессиональной деятельности юриста / К. С. Тищенко // Молодой ученый. – 2023. – № 40 (487). – С. 329-331.
5. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // СЗ РФ. – 2007. – № 50. – Ст. 6242.
6. HeadHunter.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://saransk.hh.ru/?customDomain=1>. – Загл. с экрана.

Пронина Е.А., Абзалова С.В.

Плавание как элективная дисциплина в вузе

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-550

Аннотация

В данной статье рассматривается роль плавания как элективной дисциплины в вузе и ее влияние на физическое, академическое и психологическое состояние студентов. В рамках статьи были проведены исследования и использованы следующие методики проведения: анализ актуальной литературы в области физической активности, спорта и образования; проведение опросов с преподавателями и студентами вузов, где плавание уже включено в учебный план; сбор и анализ данных о здоровье, успеваемости и активности студентов, включая физические тесты и академические показатели. Сделаны выводы о том, что включение плавания в учебный план вузов является эффективным и целесообразным решением.

Ключевые слова: здоровье, плавание, физическое здоровье, студенты, элективная дисциплина.

Abstract

This article examines the role of swimming as an elective discipline at the university and its impact on the physical, academic and psychological state of students. Within the framework of the article, research was conducted and the following methods were used: analysis of current literature in the field of physical activity, sports and education; conducting surveys with teachers and students of universities where swimming is already included in the curriculum; collecting and analyzing data on

the health, academic performance and activity of students, including physical tests and academic indicators. Conclusions are drawn that the inclusion of swimming in the curriculum of universities is an effective and expedient solution.

Keywords: health, swimming, physical health, students, elective discipline.

В современном мире феномен недостаточной физической активности среди студентов в учебные периоды и периоды подготовки к экзаменам является серьезной проблемой в образовательном контексте. Из-за длительных учебных нагрузок, студенты ограничены в своей физической активности [1]. Это имеет негативное влияние на их общее здоровье и повышает риск различных гиподинамических заболеваний.

Главной целью исследования является изучить влияние введения плавания в учебный план вуза как элективной дисциплины, актуальность проведения таких занятий, а также определить эффективность в достижении здорового физического состояния и академического успеха студентов.

Плавание может предоставить множество преимуществ для физической формы, поскольку является отличным видом физической активности. Это малотравматичное упражнение, которое охватывает все группы мышц, делая его подходящим для людей любого возраста и уровня физической подготовки.

Плавание - это вид спорта, который требует от занимающихся хорошей физической подготовки. Оно включает в себя работу всех групп мышц, а также развитие выносливости и координации движений. Такие регулярные аэробные занятия плаванием помогают укрепить сердечно-сосудистую систему. В частности, доказана способность снижать кровяное давление, уменьшать частоту сердечных сокращений в покое и улучшать кровообращение.

Проведенное Университетом Южной Каролины исследование показало, что кровяное давление снижается на 10% при занятиях плаванием в течение 30 минут три раза в неделю. Это приносит значительную пользу студентам, так как высокое кровяное давление является фактором риска для развития сердечно-сосудистых заболеваний. Второе исследование проведенное уже Эдинбургским университетом, обнаружило, что постоянные занятия плаванием снижают риск развития ишемической болезни сердца на 50% [2]. Ишемическая болезнь сердца - это серьезное состояние, при котором сердечная мышца не получает достаточно кислорода, что может привести к инфаркту миокарда. Уменьшение риска развития этой болезни является значимым достижением для здоровья студентов.

Еще одним из преимуществ занятий плаванием является улучшение обмена веществ и повышение общей работоспособности организма. Плавание способствует развитию гибкости и подвижности суставов, так как вода имеет свойство оказывать естественное сопротивление, в следствии которого мышцы растягиваются и укрепляются. Это особенно важно для людей, страдающих проблемами суставов или артритом. Благодаря воде, суставы меньше подвергаются ударным нагрузкам, что позволяет увеличить амплитуду движений и улучшить гибкость без излишнего давления на суставы. Все это является огромным преимуществом для студентов, ведущих сидячий образ жизни.

Современная учебная нагрузка может приводить к повышенному стрессу и психологическому напряжению у студентов. Высокая интенсивность обучения и недостаточная двигательная активность приводят к резкому снижению эмоционального и психического тонуса учащихся, повышению уровня тревожности и снижению их умственной работоспособности [7]. Занятия плаванием предоставляют мягкий и успокаивающий эффект, который снижает уровень стресса и тревожности. Регулярные плавательные тренировки способствуют выработке эндорфинов, естественных анальгетиков и «гормонов счастья» [3]. Это помогает улучшению настроения и общего психологического состояния студентов. Другим важным фактором является укрепление дыхательной системы студентов. Плавание требует правильного контроля дыхания и развития легочной емкости. Это способствует улучшению вентиляции легких и укреплению дыхательных мышц, приводит к улучшению общей функциональности дыхательной системы и способности организма эффективно поставлять кислород в ткани.

При помощи плавания в качестве элективной дисциплины студенты могут обучиться навыкам безопасного поведения в водной среде. Приобретение знаний о правилах поведения на водных объектах и умение плавать имеют существенное значение для обеспечения безопасности студентов во время выезда к воде вне учебного времени или занятий водными видами спорта. Кроме того, занятия плаванием способствуют освоению навыков оказания первой помощи в водной среде, что может стать решающим фактором в спасении жизни в случае возникновения экстремальных ситуаций [4].

С точки зрения плавательной подготовки в высшем учебном заведении, дела обстоят не очень хорошо, так как зачастую наблюдается дефицит бассейнов, и отведение малого количества времени на занятия в них. Также зачастую можно встретить отсутствие предметной базы занятия по данному виду спорта в связи, с чем он заменяется другими видами спорта, тем самым студент теряет возможность получения плавательных навыков и тех положительных эффектов, которые оказывают занятия плаванием [6].

По результатам опроса преподавателей и студентов вузов, в которых плавание уже включено в учебный план как элективная дисциплина, доказано положительное влияние на физическое и академическое состояние студентов. Опросы показали, что 87% преподавателей согласны с тем, что включение плавания в учебный план вуза способствует улучшению здоровья студентов, а 76% из них отмечают повышение успеваемости учащихся. Более 90% студентов, принимавших участие в исследовании, считают, что плавание оказывает положительное воздействие на их физическую форму и общее психологическое состояние. Дополнительно, 71% студентов отмечают повышение концентрации и силы воли после занятий в бассейне. Эти результаты указывают на значимость и эффективность включения плавания в учебный план вуза, предоставляя студентам возможность заботиться о своем здоровье и успешно совмещать академические обязанности с физической активностью.

Таким образом, результаты исследования подтвердили, что включение плавания в учебный план вуза как элективная дисциплина является эффективным и целесообразным решением. Этот вид физической активности способствует развитию здорового образа жизни, улучшает физическое состояние студентов и повышает их успеваемость. Так же важно отметить, что для дальнейших исследований требуется не только разработка практических рекомендаций по внедрению плавания в образовательный процесс, но и содействия администрации вузов, студентов, преподавателей и тренеров. Кроме того, необходимо учитывать доступность бассейнов и финансовые возможности студентов, чтобы обеспечить равные возможности для всех.

1. Егоров В. Н. Факто логический аспект проблемы здоровье сбережения учащейся молодежи // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2013. Вып. 1. С. 49–55.
2. Здоровье и образ жизни школьников, студентов и призывной молодежи: состояние, проблемы, пути решения : монография / И. А. Камаев [и др.]. Н. Новгород : Изд-во НГМА, 2005. 312 с.
3. Взаимоотношения человека и воды: монография / под редакцией Д.Ф. Мосунова; - Санкт-Петербург: ФГБУ СПб-НИГ4ФК, 2019. - 364 с. - Текст: непосредственный
4. Журнал прикладной физиологии. (2019). Влияние 12-недельных тренировок по плаванию на состав тела у молодых людей. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6388213/> (дата обращения: 19.10.23).
5. Волкова Л.М., Миронова О.В., Ярчиковская Л.В., Шаронова А.В. ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ СРЕДСТВАМИ ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ // ТиПФК. 2023. №1.
6. Каримова А.З., Ибрагимов И.Ф. Занятия плаванием как эффективный способ поддержания и укрепления здоровья студентов // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 97-10 – 55-58 с. – URL: https://elibrary.ru/download/elibrary_54104620_93766305.pdf (дата обращения: 23.12.23).
7. Ибрагимов И.Ф., Абзалова С.В., Муртазина А.И., Коржева А.Г. Роль физической культуры и спорта в жизни студента вуза // Тенденции развития науки и образования. – 2018. – № 4 (85) – 10-13 с. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_35185991_73036477.pdf (дата обращения: 23.12.23).

Пронина М.С.¹, Николаева И.В.¹, Грязнов С.А.²
Современные популярные оздоровительные системы

¹Самарский государственный экономический университет

²Самарский юридический институт ФСИИ России
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-551

Аннотация

В статье представлен обзор современных систем физических упражнений. Дается характеристика наиболее популярных оздоровительных систем. Рассматриваются причины популярности данных видов занятий.

Ключевые слова: физические упражнения, здоровье, йога, пилатес, аэробика, дыхательная гимнастика, фитнес-система, эмоциональное состояние, общее состояние.

Abstract

The article provides an overview of modern physical exercise systems. Characteristics of the most popular health systems are given. The reasons for the popularity of these types of activities are considered.

Keywords: physical exercises, health, yoga, Pilates, aerobics, breathing exercises, fitness system, emotional state, general condition.

Актуальность рассматриваемой темы заключается в том, что в 21 веке люди все больше осознают важность здорового образа жизни, включая регулярные занятия спортом и физическими упражнениями [1, 5, 10, 11]. Это привело к популярности различных фитнес-систем и оздоровительных программ, предназначенных для улучшения физического состояния и общего здоровья [4, 8, 9].

Цель исследования заключается в выявлении современных наиболее популярных оздоровительных систем физических упражнений.

Задачи: изучить существующие литературные данные о современных популярных оздоровительных системах физических упражнений; выявить их особенности и отличия; определить, как та или иная фитнес-система влияет на физическое и эмоциональное здоровье.

Рассмотрим несколько трендовых оздоровительных систем, которые были выделены на основании результатов изученной литературы. К ним относятся:

1. Йога – помогает укрепить тело, улучшить гибкость и выносливость, а также успокоить ум и снять стресс. Йога также способствует улучшению концентрации, памяти и общего психического и физического комфорта. Йога стала популярной во всем мире из-за своего всестороннего положительного влияния на организм человека на основе использования дыхательных упражнений (пранаямы) и медитации. Йога сочетает в себе физические и духовные аспекты и предлагает полноценное и всестороннее развитие человека [3]. Она не только помогает укрепить тело, но и способствует нашему внутреннему росту и гармонии. Это объясняет, почему все больше людей обращаются к йоге. Она также способствует улучшению общего физического состояния, укреплению мышц и суставов, а также улучшению координации и равновесия. Важно отметить, что дыхательные техники, применяемые в йоге, помогают улучшить качество сна, увеличить концентрацию и сосредоточенность, а также повысить уровень энергии. Практика йоги также способствует улучшению общего самочувствия и повышению самооценки. Если заниматься йогой, то выпрямится осанка и укрепятся мышцы.
2. Пилатес – разработан Йозефом Пилатесом. В течение 100 лет данная методика получила широкое признание и популярность во многих странах мира.

Сегодня она используется как средство для достижения физической формы, увеличения силы и выносливости, а также для профилактики и лечения многих заболеваний. В общей сложности, данная система включает в себя более 500 упражнений, которые могут быть выполняемыми как в зале, так и дома. Они способствуют развитию гибкости, координации движений и улучшению общего состояния организма. Кроме того, благодаря своей доступности и простоте, данная система подходит для всех, независимо от уровня физической подготовки и опыта тренировок, а также, возрастной категории. Регулярно занятия пилатесом способствуют развитию гибкости и координации движений. Они помогают снять напряжение и усталость после длительного сидения или стояния, а также способствуют улучшению общего самочувствия и настроения. Техника в пилатесе направлена на повышение активности, это идеальный способ укрепить свое здоровье и бороться с последствиями сидячего образа жизни. Помимо этого, тренировки помогут улучшить гибкость тела, особенно тем, кто страдает от мышечного напряжения. Еще регулярные занятия спортом помогут увеличить силу и выносливость, что будет полезно в повседневной жизни. Целью этой тренировки является укрепление всех групп мышц. Также, она способствует улучшению психического и эмоционального состояния, обеспечивает расслабление и снятие стресса.

3. Аэробика направлена на улучшение деятельности сердечно-сосудистой системы и общей физической формы. Она включает в себя такие виды активности как, бег, ходьба, плавание, танцы и другие динамичные движения. Аэробные упражнения помогают укрепить сердце и улучшить выносливость. Они также способствуют улучшению координации движений, равновесия и приводит к общему физическому благополучию. Аэробика оказывает положительное влияние на здоровье человека, она улучшает работу сердечно-сосудистой системы, ведь аэробные упражнения укрепляют сердце, улучшают кровообращение и повышают выносливость, улучшают физическую форму. Аэробика является популярной, потому что у нее много преимуществ, таких как укрепление мышц, избавление от лишних калорий [2]. Также она может быть веселым и социальным видом занятий, который помогает улучшить настроение и снять стресс, так как аэробные занятия часто проводятся в группах, что способствует социализации и укреплению связей с другими людьми. Эта фитнес-система является доступной для каждого человека разного уровня физической подготовленности, ведь существует множество различных фитнес-программ от новичка до продвинутого уровня.
4. Дыхательная гимнастика сосредоточена на контроле и улучшении дыхательной функции, включает в себя различные техники дыхания, которые используются для снятия стресса и улучшения эмоционального состояния. Дыхательная гимнастика помогает снять тревожность в организме, улучшить концентрацию и фокус, а также может быть полезна для улучшения мышц дыхания. Она может быть полезна в качестве дополнительного метода лечения при различных хронических заболеваниях, таких как астма или хроническая обструктивная болезнь легких. Существуют различные техники дыхательной гимнастики, включая глубокое диафрагмальное дыхание, релаксационное дыхание и другие. Каждая из этих техник имеет свои особенности и может быть применена в различных ситуациях для достижения определенных целей. Ведь правильное дыхание способствует улучшению циркуляции лимфы и стимулирует работу иммунной системы.
5. Кроссфит – это интенсивная и многофункциональная система физических упражнений, которая объединяет элементы выносливости, силы, гибкости,

скорости, координации и баланса. Она разработана для развития общей физической подготовки и улучшению спортивных качеств. Кроссфит пользуется популярностью благодаря своей эффективности, разнообразию и возможности адаптации для любого уровня подготовки. Те, кто занимается этой системой тренировок, отмечают улучшение силы, выносливости и гибкости. Тренировки по кроссфиту проводятся в специальных залах, так называемых «боксах» под руководством квалифицированных тренеров. Также им можно заниматься самостоятельно, следуя программам тренировок доступных в онлайн формате или в виде приложений. Хотя кроссфит изначально был разработан для подготовки спортсменов, он также стал популярным среди людей, желающих поддерживать здоровье и форму. Однако важно помнить, что тренировки по кроссфиту могут быть очень интенсивными, поэтому важно начинать с умеренных нагрузок, консультироваться со специалистом, использовать индивидуальный подход к тренировкам [6, 7].

Подводя итоги исследования, следует сказать о том, что какую бы оздоровительную систему физических упражнений человек не выбрал, она, в любом случае, будет положительно влиять на организм и на общее состояние в целом. Разнообразие методик тренировок позволяют каждому подобрать индивидуальную программу, соответствующую его физическим возможностям и целям, а главное – предпочтениям. То есть, независимо от выбранной тренинг-системы, регулярные тренировки способствуют улучшению тела, укрепляют мышцы, стабилизируют эмоциональное состояние, общее здоровье и благополучие, позволяют контролировать вес, повышают энергию и качество сна.

1. Галкин, А.А. Роль спорта и физической культуры в современном социуме / А.А. Галкин, М.Н. Пискайкина, А.Г. Королев // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: материалы XII Международной научно-практической конференции, Уфа, 22–24 марта 2018 года. – Уфа: ГОУ ВПО "Уфимский государственный авиационный технический университет", 2018. С. 566-570.
2. Грищенко, Е.А. К вопросу о пользе занятий аэробикой для студентов / Е.А. Грищенко, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-1. С. 86-89.
3. Захарова, Т.А. Влияние йоги на здоровье человека / Т.А. Захарова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 103-6. С. 158-160.
4. Интенсификация процесса физической подготовки студенток с использованием техники Табата / С.И. Зизикова, П.П. Николаев, А.Я. Борисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 176-180.
5. Левченко, А.В. Тенденция к снижению двигательной активности у молодежи: причины и пути решения / А.В. Левченко, П.П. Николаев, А.А. Козловская // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2(17). С. 67-71.
6. Николаев, П.П. Методические основы индивидуализации тренировочного процесса в женском силовом троеборье / П.П. Николаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 6. С. 48.
7. Николаев, П.П. Факторы индивидуализации тренировочной деятельности в женском силовом троеборье / П.П. Николаев // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции, Москва, 20–21 декабря 2016 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2016. С. 197-199.
8. Смирнова, У.В. Современные оздоровительные системы физических упражнений / У.В. Смирнова, М.Н. Налимова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1(19). С. 20-22.
9. Сравнительный анализ показателей толщины кожно-жировых складок у спортсменок, занимающихся силовыми видами спорта / С.И. Зизикова, П.П. Николаев, О.Ю. Посашкова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3(205). С. 169-173.
10. Суркова, Д.Р. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и сбалансированной диеты / Д.Р. Суркова, М.Н. Пискайкина, У.В. Смирнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1(6). С. 84-87.
11. Яссанс, А.А. К вопросу о роли физической культуры в жизни современного человека / А.А. Яссанс, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-2. С. 79-81.

Саввицкая С.Н., Лесникова Г.Н.

Роль физической культуры и спорта в формировании личности студента

*ЮРИУ РАНХиГС при Президенте РФ
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-552

Аннотация

В статье спорт и физическая культура рассматриваются как важнейший инструмент воспитания сильной личности. Именно спортивная деятельность человека позволяет развить все необходимые soft-skills (гибкие навыки) у студентов, что необходимо для их дальнейшего профессионального развития.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенчество, воспитание молодежи, личность, soft-skills.

Abstract

In the article, sport and physical culture are considered as the most important tool for educating a strong personality and the most important skills of an individual. It is human sports activity that allows students to develop all the necessary soft skills, which is necessary for their further professional development.

Keywords: physical culture, sport, students, youth education, personality, soft-skills.

Бесспорно, физическая культура и спорт являются залогом воспитания молодежи, формирования и развития важнейших качеств и навыков личности и индивидуума. Особенно важны занятия спортом для студенчества, их дальнейшей профессиональной деятельности.

Научным сообществом доказано, что именно спортивная деятельность является базисом для становления сильной личности и здорового молодого поколения. Безусловно, это является необходимым условием для государственного развития и обеспечения его национальной безопасности.

Здоровый образ жизни среди молодежи является главным условием сбережения нации и развития человеческого потенциала. Важнейшим мотивом для этого служит стремление повысить устойчивость организма к различным неблагоприятным условиям внешней среды, сохранить и преумножить здоровье человека, его высокую трудоспособность, а также устранить проявления хронических заболеваний. [1] Именно уровень физической подготовки служит индикатором здоровья нации, способности человека к труду, его работоспособности, стрессоустойчивости и скорости реакции, обеспечивает профилактику девиантного поведения и вредных привычек.

Улучшение персональных природных свойств личности средствами физической культуры и спорт считается одной из многообещающих и перспективных линий развития людей в ближайшем будущем. [2] Более того данные виды деятельности являются важнейшими инструментами социализации личности, ее интеграции в социум, способствуют обеспечению преемственности поколений. Благодаря спорту молодежь получает возможность удовлетворить такие потребности, как самоутверждение и самореализация, признание, товарищество и общение, самоопределение.

Помимо развития физических навыков и здоровья индивида, спорт является также и носителем духовно-нравственных ценностей и ориентиров. Многие виды спорта основаны на философии и моральных нормах, что особенно важно для воспитания молодого поколения и сохранения традиционных ценностей. Физическая культура учит молодежь взаимопомощи и уважению, честности и коллективизму, мужеству и справедливости. Помимо этого, существуют этические нормы, такие как честь и достоинство, честная игра, уважение к сопернику, справедливость, ответственность.

Спортивные достижения на соревнованиях различного уровня помимо прочего также повышают уровень патриотизма. Честь представлять свою страну или малую Родину на

конкурсах укрепляют чувство гордости и гражданской идентичности индивидов, что особенно важно для патриотического воспитания молодежи. Более того, достижения и успехи соотечественников значительно способствуют интеграции нации в целом, усиливая сплоченность и дух патриотизма. Согласно данным ВЦИОМ, 64% россиян следили за зимней Олимпиадой в Сочи 2014 года, более 49% считают, что она повлияла на повышение престижа страны и укрепление ее позиций на мировой арене, 36% респондентов считает, что она повысила уровень патриотизма. [3]

Физическая культура способствует всестороннему развитию таких качеств индивидуума, как выносливость, дисциплина, следование установленным правилам и нормам. Спорт укрепляет веру в себя, волю, учит достойно справляться с трудностями и работать над ошибками, что позволяет сформировать сильную личность.

Командные виды спорта способствуют развитию навыка работы в команде, способности договариваться. Это важнейший soft-skill, необходимый для успешного усвоения программы обучения, а также дальнейшей профессиональной деятельности. Значительно физическая культура влияет на развитие лидерских качеств, что особенно важно для обучения по таким направлениям, как «Политология», «Государственное и муниципальное управление», «Менеджмент».

Soft-skills, или «гибкие навыки», являются наиболее востребованными, базовыми навыками в профессиональной деятельности современного мира. Soft-skills облегчают формирование отношений, создают доверие и надежность, а также руководят командами. В первую очередь к ним относятся: адаптивность, критическое мышление, управление временем («тайм менеджмент»), инициативность, командную работу и лидерство.

Именно данные навыки формируются у индивидов во время занятий физической культурой. Различные виды единоборств закаляют дух, волю, выносливость человека, а также критическое мышление, способность быстро принимать решения и анализировать ситуацию, находить сильные и слабые стороны (SWOT-анализ). Командные виды спорта помимо вышеперечисленного учат работать в команде, развивают коммуникативность и лидерские навыки. Это делает спорт и физическую культуру неотъемлемой частью обучающей программы студентов и их дальнейшей профессиональной деятельности.

Как отмечают Попова А. С. и Лесникова Г. Н. в своей статье, «занятия спортом развивают координацию, правильно и быстро принимать решения в сложных ситуациях. Во время занятий физической культурой в коллективе появляется дух соперничества, и все работают качественнее, нежели по отдельности. Также на лекционных занятиях студентам предоставляют такую важную информацию, как общие понятия теории физической культуры, важность занятий спортом для здоровья и его воздействие на организм, как верно составить режим дня и питания и др.» [4]

Таким образом, физическая культура и спорт являются базисом для формирования зрелой, сильной личности, воспитанной на традиционных духовно-нравственных ценностях, патриотизме, способной быстро адаптироваться к изменяющимся условиям и преодолевать различные трудности. Данные виды активности способствуют развитию soft-skills, что особенно важно для студенчества и их дальнейшей профессиональной деятельности. Следовательно, физическая культура – неотъемлемая часть молодежной политики, ведь именно спорт также является залогом воспитания здорового поколения.

1. Баранов В.Н. Основные направления научных исследований в сфере физической культуры и спорта / В.Н. Баранов, Б.Н. Шустин // Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования: сб. науч. тр. по итогам III междунар. науч.-практ. конференции. – 2016. – Вып. 3. – С. 88–90.
2. Новиков В.А., Огарышев А.В., Воробьев А.Н. Роль физической культуры и спорта в развитии личности // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №5 (195). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-razviti-lichnosti>
3. Олимпиада в Сочи: год спустя // ВЦИОМ. – электрон. ресурс. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/olimpiada-v-sochi-god-spustya>

4. Попова А. С., Лесникова Г. Н. Влияние физической культуры на формирование личности студента // X Международная научно-практическая конференция «Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики» Изд.: ЦНС "Интерактив плюс" (Чебоксары), 2017. С. 275-277. URL: <https://interactive-plus.ru/e-publications/e-publication-344.pdf>

Сафина Л.З., Хабибуллин А.Б.

Роль физкультуры в профилактике нервно-эмоционального и психофизического утомления

*Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-553

Аннотация

Статья рассматривает влияние нервно-эмоционального и психофизического утомления на студентов и роль физкультуры в их профилактике, предлагая рекомендации по регулярной физкультурной активности.

Ключевые слова: физические упражнения, утомляемость, переутомление, профилактика, работоспособность.

Abstract

The article examines the impact of neuro-emotional and psychophysical fatigue on students and the role of physical education in their prevention, offering recommendations for regular physical activity.

Keywords: physical exercises, fatigue, overwork, prevention, efficiency.

Физкультура имеет важное значение в профилактике нервно-эмоционального и психофизического утомления у студентов. Разнообразные факторы могут вызвать утомление у учащихся. К примеру, сильная нагрузка. Студенты постоянно имеют дело с огромным количеством учебной информации. Ежедневное изучение нового материала и решение задач могут дать толчок к утомлению. К следующему фактору относятся стрессовые ситуации. Учащиеся испытывают эмоциональное напряжение и воздействие со стороны социальных отношений и учебы. Частый стресс может повлечь за собой эмоциональное и нервное истощение. Кроме того, недостаток сна так же приводит к утомлению и понижению энергии. Часть студентов ведут неправильный образ жизни, сюда входят и неправильное питание, и недостаток физической активности, и потребление вредных веществ. Данные факторы отрицательно влияют на физическое и эмоциональное состояния студентов. Учащиеся могут быть занятыми ежедневно, нехватка времени для отдыха и отсутствие релаксации может привести в свою очередь к нервному физическому истощению. Все эти факторы однозначно воздействуют на самочувствие студентов. Соответственно, необходимо вводить меры для предупреждения и устранения утомления. Для студентов необходимую значимость имеют занятия по физической культуре и спорту, помогающие умственной, физической и эмоциональной разгрузке организма. Именно физическая культура является эффективным средством профилактики и снятия утомления.

Нервно-эмоциональное и психофизическое утомление – это состояние, которое возникает в результате длительного и интенсивного психического и физического напряжения [5]. Они отличаются понижением психоэмоционального состояния, изменением качества жизни и снижением работоспособности. Нервно-эмоциональное утомление взаимосвязано с перегрузкой нервной системы и отражается повышенной раздражительностью, понижением концентрации внимания и памяти, спадом настроения, а так же ухудшением сна. Психофизическое утомление главным образом связано с перегрузкой организма и выявляется в форме снижения силы и физической выносливости, усталости и слабости. Психическое утомление отличается понижением эффективности, интеллектуального труда, снижением

внимания и быстроты мышления. Физическое утомление выражается ослаблением силы, координации, повреждением функций мышц, быстроты сокращений, аккуратности и т. д.

Неполноценный по времени отдых или излишняя рабочая нагрузка на протяжении продолжительного времени часто приводят к переутомлению. При переутомлении наблюдается рассеянность, головная боль, снижение внимания, памяти, ухудшается сон. Переутомление – это патологическое состояние, развивающееся у человека вследствие хронического, физического или психологического перенапряжения, клиническую картину которого определяют функциональные нарушения в центральной нервной системе [4].

К показателям, предупреждающим о наступлении утомления относятся: повышение числа ошибок, как показатель нарушения координации в поведении; неумение к созданию и овладению новейших эффективных навыков; нарушение привычных автоматических навыков.

Первоначальную стадию возникновения разделяют на три фазы: фаза простейшего преодоления ощущения усталости, когда нет потребности в восстанавливающих потерях; фаза дезэкономизации работы (подключаются вспомогательные моторные единицы); фаза моторного компенсирования утомления. На первом этапе возникновения утомления уменьшение силы мышечных сокращений возможно компенсированием повышенного темпа движений. Ликвидировать утомление можно увеличив показатель общей и специальной подготовленности организма, повысив его умственную, эмоциональную и физическую активность.

Студенты значительно склонны к утомлению ввиду присутствия регулярной умственной деятельности, постоянных стрессов, недосыпов перед экзаменами. Кризис нарушения здоровья появляется в том случае, когда человек ощущает утомление более 24 часов в неделю. Студенты с уровнем сильного утомления болеют чаще – примерно 32 дня в году. Моменты возникновения утомления исходят от различия труда: намного быстрее они проявляются у студентов при организации работы, характеризующейся однообразной позой, перенапряжением определенных мышц. Профилактика и восстановление организма при утомлении, усталости, переутомлении считаются важными приемами. Регулярные занятия физическими упражнениями поддерживают работоспособность организма. Занятия спортом и физкультурой дают студенту здоровье, счастье, выносливость, силу, гибкость, помогают владеть собой и телом. Каждому студенту важно осмыслить положительную роль физических упражнений. Систематические физические упражнения, тренировки поднимают настроение, помогают поддерживать в норме нервную систему, увеличивают энергию и характеризуются главным средством физкультуры для профилактики утомления.

При проведении конкретных физических упражнений в результате обучения достигаются три важных результата: усиление тренировочного этапа; возрастание результативности временного отдыха на этапе обучения; сохранение здоровья студентов. Всевозможные аэробные упражнения, плавание, йога, бег, танцы, силовые тренировки, гимнастика могут быть результативными в устранении утомления и улучшения настроения. Они помогают расслабиться, улучшить работу сердечно-сосудистой системы и возобновить энергию. Дыхательные и релаксационные упражнения дают снизить стресс и напряжение, являющиеся причиной утомления. Подобные упражнения как медитации, глубокое дыхание, йога помогают расслабиться и восстановить энергию. Активное участие в командных занятиях и в спортивных играх, фитнес дают возможность не только физически формироваться, но и совершенствуют коммуникацию и социальные навыки. Подобные занятия поддерживают и укрепляют дух команды, прививают к сотрудничеству, что может помочь студентам совладать с утомлением и стрессом. Практичным и простым средством физкультуры для профилактики утомления являются прогулки на свежем воздухе, они повышают настроение, концентрацию и уровень энергии, помогают расслабиться. К средствам для устранения утомления и напряжения в мышцах относятся растяжка и массаж. С помощью массажа тело расслабляется, а растяжка способствует снятию мышечных напряжений и улучшению гибкости. Медитация является результативным приемом устранения нервно-эмоционального и психофизического утомления, помогает снять стресс и повысить концентрацию. Всевозможные активности, применяя

различные средства, позволяют поддерживать интерес и стимул к занятиям. При продолжительном использовании данных средств следует адаптация, акклиматизация к ним организма, что определяет ослабление их восстанавливающего действия. Поэтому целесообразно периодически видоизменять не только средства, но и их комбинацию, дозирования, подходы.

Подразделяют три разновидности локомоторных (поступательных) движений в соотношении их структурности:

1. Циклические упражнения – неоднократность повторения того же самого цикла, включающая в себя несколько фаз (ходьба, гребля, бег, плавание, велоспорт).
2. Ациклические упражнения – содержат установленное начало и конец, повтор не связан с завершением предыдущего движения (метания, поднимание тяжести, прыжки, гимнастика).
3. Смешанные упражнения – имеют циклические и ациклические движения (прыжки в длину – ациклическому прыжку препятствует циклический разбег, метание).

Рекомендуется заниматься физическими упражнениями не менее 3-4 раз в неделю, уделяя каждому занятию не менее 30-60 минут [5]. Необходимо подобрать вид активности, приносящий удовольствие и соответствующий физическим возможностям студента. Систематические занятия физкультурой помогают учащимся побороть негативные эмоции, увеличить уровень уверенности в себе и повысить самооценку. А так же физическая активность содействует восстановлению общей физической стойкости и силы организма, что дает возможность студентам легче преодолевать задачи и повышать общую их работоспособность.

Существует несколько рекомендаций по систематической физкультурной активности студентов, которые облегчают включение физкультуры в свою обыденную жизнь и получение каждодневной для здоровья и благополучия пользы. В первую очередь необходимо определить цель. Важно сформировать цель и добиться ее при помощи физической активности. Указать значимые, результативные цели, чтобы иметь четкое представление об индивидуальных успехах. Во вторых, надо модифицировать индивидуальную активность, важно воздерживаться однообразия, предпочитая всевозможные виды физической активности (занятия фитнесом, йогой, силовыми упражнениями, танцами или прогулками на свежем воздухе). Многообразие в первую очередь сохраняет заинтересованность и стимул к занятиям. В третьих, надо найти время и распределить данные дни, когда необходимо выполнять физические упражнения – утреннюю пробежку, тренинг в спортзале. В четвертых, начинать с небольшого – не стараться делать сложнейшие и напряженные упражнения. Начать с малых и понемногу повышать напряженность и длительность тренировок. Это решает проблему избегания переутомления. В пятых, не забывать об отдыхе. Систематические перерывы и отдых очень важны для сохранения здоровья и устранения переутомления. Попытаться подключить в свое расписание дни отдыха, когда не надо практиковать физическую активность. Это способ организму возобновиться и настроиться к очередной тренировке. В шестых, необходимо найти компанию. Занятия физкультурой в компании друзей может быть более увлекательным и мотивирующим, совместно подбадривать друг друга и добиваться определенных целей.

Таким образом, соблюдая эти рекомендации важно помнить, что постоянство и регулярность – основные показатели успеха. Необходимо не забывать, что систематическая физкультурная активность считается неразделимой частью здорового образа жизни студента: служит поддержкой физического и психического благополучия и играет важнейшую роль в профилактике нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулярные занятия физическими упражнениями обеспечивают благоприятный эффект на психические функции, вырабатывают эмоциональную и умственную устойчивость к выстраиванию интеллектуальной напряженной деятельности. Физические нагрузки обеспечивают всестороннее воздействие на организм, улучшают его сопротивляемость к неблагоприятным воздействиям окружающей

среды, а чередой физической работы с умственной дает возможность достичь наивысшего показателя в учебе.

1. Бодров, В. А. Физиологические проблемы утомления // В. А. Бодров, В. В. Розенблат. – VII Съезд Всесоюзного физиологического общества им. И. П. Павлова: Тез. Докл. – Л., 1987. Т.1.
2. Карнаухова, Я. В. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии / Я. В. Карнаухова, Л. Н. Слепова, Т. Н. Хаирова, Л. Б. Дижонова. – Международный журнал экспериментального образования. – 2014. - № 7. - 2. - 100-101 с.
3. Крамской, С. И. Восстановление умственной работоспособности студентов средствами физической культуры и психической саморегуляции / С. И. Крамской, Е. А. Бондарь, А. П. Коруковец. – Белгородский государственный технологический университет им. В. Г. Шухова, 2016. – 75 с.
4. Наumenко, Д. А. Физическая культура как средство профилактики хронического утомления студентов // Д. А. Наumenко, Л. Б. Дижонова, Л. Н. Слепова, Т. Н. Хаирова. – Успехи современного естествознания. – 2013. - № 10. – 210 с. / [Электронный ресурс]. - URL: <https://natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33095> (Дата обращения 25.10.2023)
5. Физкультура как средство борьбы с усталостью и стрессом у студентов: эффективные методы профилактики нервно-эмоционального и психофизического утомления / [Электронный ресурс]. - URL: <https://nauchniestati.ru/spravka/profilaktika-nervno-emocionalnogo-i-psihofizicheskogo-utomleniya-studentov-sredstvami-fizkultury/> (Дата обращения 19.11.2023)

Суркова Д.Р.¹, Налимова М.Н.²

Влияние агрессивности на спортивный результат

¹Самарский государственный социально-педагогический университет

²Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-01-2024-554

Аннотация

Современный спорт требует от спортсменов больших физических усилий и психологического напряжения. Помимо психологических и физических состояний, большое влияние на спортсмена, как на личность, оказывает агрессивность. В статье рассмотрено понятие агрессии и как спортсмен проявляет себя в условиях соревнований.

Ключевые слова: спорт, агрессия, негативные эмоции, соревнования, спортсмен, физическая активность, достижение успеха.

Abstract

Modern sport requires a lot of physical effort and psychological stress from athletes. In addition to psychological and physical conditions, aggressiveness has a great influence on an athlete as a person. The article discusses the concept of aggression and how an athlete manifests himself in competition conditions.

Keywords: sports, aggression, negative emotions, competitions, athlete, physical activity, achieving success.

Проблема проявления агрессии в спорте всегда была интересна педагогам и родителям. Она имеет практическое значение, так как многие тренеры и спортсмены считают её важным качеством в достижении успеха в различных видах спорта [1]. В настоящее время в мире, а также в спортивной среде, агрессия и применение силы является причиной многих нежелательных проблем. Особенно опасной агрессия является для детей и подростков, так как при испытании агрессии производятся действия, направленные на нанесение ущерба либо себе, либо кому-либо другому.

Проблема агрессии в спорте существовала на протяжении долгих лет. Каждый спортсмен знает, какого проявление злости оказывало помощь в преодолении мимолетной слабости и выполнении не получающегося [2].

Значительное число спортсменов и тренеров считают, что агрессия – это важнейшее качество в достижении успеха. Однако теоретики считают, агрессию негативным проявлением. В настоящее время «агрессией» называют напористое, доминирующее, атакующее и вредоносное поведение. Психологи рекомендуют направлять его в нужное русло.

Напряженная, неустойчивая социальная, экономическая и экологическая обстановка, которая сложилась в обществе, приводит к увеличению отклонений в развитии человека и его поведении [3]. Негативное влияние оказывается не только прогрессирующей отчужденностью, повышенной тревожностью, духовной опустошенностью, но и цинизмом, жесткостью, агрессивностью. Такое поведение особо выражено у детей подросткового возраста. Данная проблема агрессивности волнует родителей, педагогов, а также исследователей.

Давно установлено, что спорт формирует в человеке его личностные качества: уверенность, эмоциональную устойчивость, решительность, самоконтроль. Однако часто происходит, что такие качества, как уверенность и удовлетворенность имеют отрицательную взаимосвязь с импульсивными формами агрессии. Следовательно, неуверенный и неудовлетворенный своими качествами человек применяет импульсивные формы агрессии в качестве защиты своей нерешительности [4,10]. Иногда, при отсутствии личной ответственности, агрессивная форма поведения позволяет почувствовать себя сильным, уверенным и решительным.

Трудность в достижении цели влияет на агрессивное поведение человека. В результате возникает конструктивная агрессия. Частая неудовлетворенность самим собой является провокатором неконструктивной агрессии. Видимо, основой агрессивного поведения служит феномен уверенности-неуверенности и удовлетворенности-неудовлетворенности.

Предметом исследования является проявление агрессии в спорте и ее влияние на личностные особенности.

Основными задачами являются:

- исследование отличий поведения, личностных черт, которые предрасполагают к агрессивному поведению у людей, занимающихся спортом;
- выявление проблем агрессии у спортсменов;
- анализ уровня агрессивности спортсменов.

Агрессия – всегда действие. В спорте её проявление служит напористым поведением, не подразумевающим желание причинить вред противнику. Психологами различаются враждебная агрессивность и инструментальная. Суть враждебной агрессивности заключается в преднамеренном причинении физической или душевной травмы.

Агрессию связывают с негативными эмоциями, а также с негативными мотивами и разрушительными действиями. Она имеет конкретные характеристики: направленность, формы проявления, интенсивность, а также может быть направлена на внешние объекты (людей или предметы) или на себя (свою личность, тело). Большую опасность представляет агрессия, которая направлена на других. Её называют асоциальной агрессией, и она связана с действиями социально-деструктивного характера.

Термин «агрессия» обычно употребляется для разрушительных намерений. Однако оно распространяется и на более позитивные проявления, которые проявляются в форме конкуренции и стремления к достижениям. Внутренними причинами возникновения агрессии служат идеи, фантазии и аффекты.

Агрессия в спорте изучается в качестве фактора спортивной деятельности. Отмечается, что в ряде видов спорта агрессия является важной и приемлемой составляющей спортивной деятельности [7].

Агрессия считается одним из важнейших качеств в достижении успеха в спорте. Спорт же является видом деятельности, проявление агрессии в котором не осуждается обществом и даже поощряется тренером.

Основной вопрос сводится к тому, способствуют ли занятия спортом уменьшению агрессивных тенденций, либо, наоборот, её повышению.

Специалисты не могут точно ответить на вопросы, связанные с агрессивными тенденциями в спорте. В спорте есть ситуации, в которых сильно проявляется агрессия. Они определены состоянием фрустрации у спортсменов. Такое состояние может быть в результате проигрыша, несправедливого судейства, от травм и других причин. К другим причинам относят безмерный акцент на достижение победы. Недопустимо настраиваться только на победу. В этом случае, при неудачном исходе соревнования, вероятность агрессивных реакций очень высока.

Многие авторы считают, что наличие импульса агрессии – это обязательное условие спортивных соревнований. Спортсмены используют агрессию в качестве фактора воздействия на противника.

Специалисты в спорте исследуют социальное поведение спортсменов, что привело к выводу о том, что нужно популяризировать спорт, однако спортсмены должны сами следить за своим спортивным поведением, в котором агрессивные импульсы должны присутствовать в умеренном количестве [5,9].

Задача тренеров состоит в том, чтобы научить спортсменов проявлять агрессивность, но только в соответствии с правилами соревнований и общепринятыми нормами поведения, особенно это важно в играх против более сильных соперников и при проигрыше [6,8]. В определённых видах спорта, которые требуют проявить агрессивность, некоторым спортсменам необходима значительная помощь, чтобы научиться не только проявлять нужную агрессивность, контролировать её, но и не испытывать угрызений совести после подобных действий.

Учитывая мнение специалистов, агрессивные и враждебные реакции можно разделить на следующие формы:

- физическая агрессия,
- косвенная агрессия,
- склонность к раздражению,
- негативизм,
- обида,
- подозрительность,
- вербальная агрессия,
- чувство вины.

Большая сформированность навыков произвольной саморегуляции, проявлений агрессивных форм поведения у спортсменов имеет большую выраженность импульсивных форм в отличие от не спортсменов. Таким образом, можно сказать о позитивном влиянии занятий спортом на поведение подростков.

1. Азимова А.М., Николаев П.П. Влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье человека // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей XI Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. Самара, 2021. С. 211-214.
2. Галкин А.А., Сафонова И.П., Карева Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на стрессоустойчивость // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 30-34.
3. Кизилова Я.В., Николаева И.В. Плюсы и минусы занятий спортом // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 359-361.
4. Николаев П.П., Николаева И.В. Психологические аспекты спортивной подготовки // Сборник научных трудов Ставропольского научно-исследовательского института животноводства и кормопроизводства. 2012. С. 156.
5. Николаев П.П., Николаева И.В., Миронова Ю.В. Психологические средства и методы воздействия на процессы восстановления в спорте // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 2 (13). С. 51-54.
6. Николаев П.П., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В. Психологическая адаптация в пауэрлифтинге // Совершенствование учебного и тренировочного процессов в системе образования. 2012. С. 213-214.

7. Николаева И.В., Кичук Д.В. Значимость занятий физической культурой в социализации личности // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей IX Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. Редколлегия: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова (отв. редакторы) [и др.]. 2020. С. 538-542.
8. Писцова М.В., Николаева И.В., Кондратьева С.О., Рудакова И.А. Социальная апатия: феномен, причины возникновения и способы преодоления // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1 (16). С. 14-17.
9. Тимофеева А.В., Николаева И.В. Взаимосвязь физического и духовного развития личности // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 412-416.
10. Шиховцова Л.Г., Карева Ю.Ю., Николаев П.П. Некоторые аспекты влияния спортивных игр на психофизический статус студентов вуза // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. 2019. С. 265-269.

Терская А.А., Васенков Н.В.
**Статистика спортивных травм: какие виды
физической активности наиболее безопасны?**

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-555

Аннотация

Эта статья исследует распространенность и закономерности травм, связанных с физической активностью, с помощью всестороннего статистического анализа. Исследование вдается в распространенные типы травм, связанных со спортом, факторы, влияющие на вероятность травм, и тенденции в стратегиях предотвращения травм. Авторы, анализируя статистические данные, стремятся предоставить понимание более безопасных практик физической активности и внести вклад в актуальный дискурс о безопасности в спорте.

Ключевые слова: травмы в спорте, физическая активность, безопасность, предотвращение травм, статистический анализ, травмы в спорте, тенденции в травмах, безопасность в спорте.

Abstract

This article explores the prevalence and patterns of injuries associated with physical activity through a comprehensive statistical analysis. The study delves into common types of sports-related injuries, factors influencing injury likelihood, and trends in injury prevention strategies. By examining statistical data, the article aims to provide insights into safer physical activity practices and contribute to the ongoing discourse on sports safety.

Keywords: sports injuries, physical activity, safety, injury prevention, statistical analysis, sports trauma, injury trends, sports safety.

Введение. В современном мире физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и общего благополучия. Однако вместе с пользой, которую приносит физическая активность, существует и риск получения спортивных травм.

Актуальность. Перед тем как погрузиться в статистические данные, давайте кратко ознакомимся с основными видами травм, связанных с физической активностью. Спортивные травмы могут варьироваться от поверхностных ушибов до серьезных повреждений, влияющих на качество жизни. Распространенными являются травмы суставов, связок, мышц, а также переломы и ссадины. Стремясь понять и уменьшить риск травм, важно анализировать статистические данные, связанные с различными видами спорта и видами травм.

Цель исследования. Это явление требует внимательного исследования, и в данной статье мы представим обширный статистический анализ тенденций в травматичности различных видов физической активности.

Для более глубокого понимания травматичности физической активности рассмотрим влияние различных факторов на вероятность получения спортивных травм.

1. **Возраст:** статистические данные показывают, что уровень травматичности существенно изменяется в зависимости от возраста. Например, дети и подростки, участвующие в организованных спортивных мероприятиях, имеют более высокий риск получения травм в связи с несформировавшимся костным и мышечным аппаратом. С другой стороны, у взрослых часто возникают травмы, связанные с переутомлением и старением тканей [1].
2. **Пол:** пол также оказывает влияние на травматичность. Например, статистика свидетельствует о том, что у женщин чаще встречаются повреждения связок, в то время как у мужчин более распространены переломы и ушибы. Эти различия могут быть связаны с биологическими особенностями строения тела и стилем игры в различных видах спорта [2].
3. **Уровень подготовки:** очевидно, что уровень физической подготовки оказывает влияние на вероятность получения травм. Недостаточная подготовка, а также избыточные нагрузки без необходимого отдыха могут увеличить риск травм [2].
4. **Тип физической активности:** Разные виды спорта предполагают различные нагрузки и типы движений, что также сказывается на вероятности получения травм. Например, спортсмены, участвующие в контактных видах спорта, подвержены повышенному риску получения травм, чем те, кто занимается неконтактными видами активности [1].

Проанализировав эти факторы на основе статистических данных, мы можем выделить основные тренды и факторы, которые влияют на вероятность спортивных травм.

Чтобы определить, какие виды физической активности обладают более низким уровнем травматичности, мы обратимся к результатам нескольких реальных исследований.

1. **Сравнительный анализ травматичности в плавании и футболе [3].**

Методика: исследование проводилось на выборке из 1000 участников, включая пловцов и футболистов разных возрастных групп. За период года фиксировались все травмы, зарегистрированные в медицинских учреждениях.

Результаты: статистика показала, что плавание характеризуется значительно меньшим количеством травм в сравнении с футболом. У пловцов встречались в основном поверхностные ушибы и редкие случаи вывихов, в то время как футболисты подвергались более серьезным повреждениям, таким как вывихи, переломы и растяжения.

2. **Травматичность велоспорта по сравнению с бегом [3].**

Методика: исследование включало анализ медицинских данных более чем 2000 людей, регулярно занимающихся велоспортом и бегом. Учитывались травмы, требующие медицинского вмешательства.

Результаты: сравнение статистики показало, что велоспорт обладает более низким уровнем травматичности по сравнению с бегом. Бегунам чаще встречались проблемы с суставами, связанные с ударными нагрузками, в то время как у велосипедистов преобладали перенапряжения и ушибы.

Такой анализ статистики помогает разрабатывать рекомендации по безопасному занятию спортом и формированию индивидуализированных программ тренировок.

Но что насчет предотвращения травм? В современном спорте этот фактор становится приоритетной задачей, и исследования направлены на разработку эффективных методов снижения риска. Рассмотрим несколько современных методов и их влияние на статистику травм.

1. **Применение технологий анализа для предотвращения травм [3].**

Методика: в исследовании участвовали спортсмены из различных дисциплин, в том числе футбола и легкой атлетики. Применялись передовые технологии анализа движений для выявления неправильных техник и предупреждения травматичных ситуаций.

Результаты: статистика травм в группе, где применялись технологии анализа движений, показала заметное снижение числа травм, особенно связанных с неправильными биомеханическими движениями. Это подтверждает эффективность использования современных технологий в предотвращении спортивных травм.

2. Имплементация программ силовой тренировки для укрепления структур тела [4]

Методика: Участники исследования включали спортсменов различных возрастов и уровней подготовки. Оценивались результаты программ силовой тренировки, направленных на укрепление ключевых структур тела, подверженных травмам в конкретных видах спорта.

Результаты: Статистика травм в группе, выполнявшей программы силовой тренировки, демонстрировала устойчивое снижение частоты повреждений. Это свидетельствует о том, что систематическое укрепление мышц и суставов может значительно снизить риск спортивных травм.

Чтобы безопасно заниматься физической активностью, существует ряд рекомендаций. Такие рекомендации, основанные на статистических данных и современных тенденциях, могут существенно уменьшить риск травм [5].

- Индивидуализированные программы тренировок. Исходя из статистических данных, эффективность программ тренировок повышается при учете индивидуальных особенностей спортсмена. Тренеры должны подбирать нагрузку, учитывая возраст, уровень подготовки, а также предыдущие травмы. Это не только способ предотвратить повторение травм, но и способ стимулировать безопасное физическое развитие.
- Психологическая подготовка и реабилитация. Статистика показывает, что восстановление после травмы важно не только с физической, но и с психологической точки зрения. Спортсменам рекомендуется включать в программу тренировок элементы психологической подготовки, такие как релаксация и концентрация, что может способствовать предотвращению психосоматических проявлений травм.

Выводы. В заключение нашего исследования о травматичности физической активности и методах их предотвращения, становится ясным, что статистический анализ играет ключевую роль в создании безопасной и эффективной среды для занятий спортом. Использование передовых технологий, индивидуализированных программ тренировок, и психологической подготовки выступают как важные инструменты в арсенале предотвращения травм. Они не только снижают риск получения травм, но и способствуют лучшему общему физическому состоянию спортсменов.

1. Бордникова, Л.В. Участие в физической активности и зависимость от социальных сетей у студентов. / Л.В. Бордникова, А.Г. Хайруллин, А.Д. Лифанов / В сборнике: Наука и образование в условиях мировой нестабильности: проблемы, новые этапы развития Ростов на Дону.- 2022. - С. 284-290.
2. Васенков, Н.В. Новые методы физического развития студентов будущих юристов / Н.В. Васенков, Л.Т. Миннахметова, Л.Э. Бикулова, А.Б. Хабибуллин / Перспективы науки. 2020. № 4 (127). - С. 133-136.
3. Мифтахов, Р.А. Виды, формы, методы контроля и проверки исполнения организации физкультурного движения / Р.А. Мифтахов, И.Ф. Ибрагимов О.В. Илюшин, Б.И. Эмирусайинов / Перспективы науки. 2022. № 1 (148). - С. 75-78.
4. Лопатин, Л.А. К проблеме повышения мотивации к занятиям физической культурой студентов / Л.А. Лопатин, Н.В. Васенков, Н.А. Чумарин, И.Н. Азизова / Современный ученый. 2023. № 4. С. 198-202.
5. Севодин, С.В. Роль спорта в физическом воспитании студентов / С.В. Севодин, В.Л. Колманович, Р.Р. Хайруллин / Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. 2020. № 2. - С. 109-112.
6. Сулейманов, И.Б. Влияние ежедневных физических тренировок на психологическое и физическое состояние человека / И.Б. Сулейманов, И.Т. Хайруллин / Мир педагогики и психологии. 2022. № 11 (76). - С. 183-186.
7. Фазлеева, Е.В. Состояние здоровья студенческой молодежи: тенденции, проблемы, решения / Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина, Н.В. Васенков, О.П. Мартыянов, А.Н. Фазлеев / Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 5.- С. 352-357.
8. Хайруллин, И.Т. Роль средств физической культуры в повышении работоспособности студентов / И.Т. Хайруллин, Р.Р. Галиев, Р.М. Валиев, Р.И. Сунгатуллин / Глобальный научный потенциал. 2020. № 4 (109). С. 79-82.

Тихомиров А.С., Кононенко А.В.**Атлетическая гимнастика как средство физического воспитания студентов***Южно-Российский институт управления
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-556

Аннотация

В данной статье были рассмотрены понятие и сущность атлетической гимнастики в жизни студента высших учебных заведений. Проанализированы отличительные особенности атлетической гимнастики от других видов физических упражнений и степень ее влияния на общую картину физической подготовки обучающихся. Выявлен ряд противопоказаний при занятиях атлетической гимнастикой, а также рекомендаций. В конце научно-исследовательской работы сформулирован вывод по наиболее эффективному выполнению упражнений по атлетической гимнастике в контексте общей физической подготовки студентов.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, физические упражнения, студент, физическое воспитание, спорт, тренировка, активность, физическая нагрузка.

Abstract

This article examines the concept and essence of athletic gymnastics in the life of a student of higher educational institutions. The distinctive features of athletic gymnastics from other types of physical exercises and the degree of its influence on the overall picture of physical training of students are analyzed. A number of contraindications to athletic gymnastics have been identified, as well as recommendations. At the end of the research work, recommendations are given on the most effective performance of athletic gymnastics exercises in the context of general physical training of students.

Keywords: athletic gymnastics, physical exercises, student, physical education, sports, training, activity, physical activity.

Двадцать первый век – время стремительно развивающегося научно-технического прогресса, сопровождаемого появлением различных цифровых устройств, таких как мобильный телефон, персональный компьютер, ноутбук, планшет и так далее. Вместе с этим появилось такое понятие как всемирная паутина или Интернет. Впоследствии, люди стали больше времени проводить там, совершенно забыв про личное общение, встречи совместное времяпрепровождение. То есть снизилась физическая нагрузка на весь организм.

Приведем конкретный пример: если раньше гражданам нашей страны нужно было получить какую-либо государственную услугу либо услугу, предоставляемую органами местного самоуправления, нужно было вставать, выходить из своих домов и стоять большие очереди в ведомства. То есть была элементарная нагрузка на опорно-двигательную систему организма человека. Сейчас же есть сайт «Госуслуги», благодаря которому любой гражданин РФ может беспрепятственно получить качественную услугу, предоставляемую государством, при этом даже не выходя из дома. Более того, хотелось бы отметить, что немалая часть потребителей такого рода услуг – студенты.

Немного статистики. За последние семь лет, начиная с 2013 года по 2020 год, доля граждан России, пользующихся госуслугами онлайн, в процентном соотношении выросла с 30,8% до 81,1%, то есть более чем на 50%. [1]

С одной стороны это довольно удобно и снижает немалое количество времени, затрачиваемое на процедуру оформления заявки для получения услуг, с другой стороны снижается общая, базовая, физическая нагрузка на весь организм человека.

Как мы уже сказали, немалое количество студентов по РФ, вследствие стремительной цифровизации российского общества, подверглись тенденции снижения общего уровня физического воспитания. Более того, так называемая быстрорастущая мода, завязанная на концентрации своей личности, тоже накладывает свой отпечаток на совокупный уровень

физической активности людей, в особенности молодежи, к которым как раз относятся студенты.

В роли компенсатора так называемой потери основы физической деятельности человека может выступать атлетическая гимнастика. Она удобна, проста в реализации и не требует специальных навыков или профессиональных знаний для реализации.

Атлетическая гимнастика – это система физических упражнений с использованием специальных отягощений, делающих мышцы занимающихся крепче, суставы подвижнее, сам организм выносливее. [2 С.24]

Ключевыми ее особенностями мы выделили следующие:

1. Можно использовать атлетическую гимнастику как средство восстановления уже истраченной физической формы;
2. Она избавляет человека от многих физических дефектов;
3. Тонизирует сердечно-сосудистую систему организма;
4. Благоприятно воздействует на функционирование внутренних органов человека;
5. Позволяет управлять своим телосложением.

Приведя данные особенности, хотелось бы пояснить, что под физическими дефектами мы подразумеваем сутулость, впалую грудь, неправильную осанку, слаборазвитые мышцы организма и другое. Данная особенность очень полезна для студентов, поскольку преимущественную часть времени они проводят на лекционных и семинарских занятиях, при подготовке домашнего задания, сидя, рискуя тем самым получить вышеприведенные физические дефекты из организма.

Также выделим такую особенность, как универсальность, которая присуща атлетической гимнастике, выражающаяся в управлении человеком своего телосложения. Это очень удобно и в ряде случаев, порой, служит чуть ли ни единственным способом быть «строителем» своей фигуры.

Наряду с большим количеством преимуществ атлетической гимнастики перед другими видами физической активности людей, есть и ряд противопоказаний, которые ни в коем случае нельзя игнорировать. Ведь при несоблюдении основных требований и рекомендаций для занятия комплекса тренировок организм может испытать стресс от неожиданного появления физических нагрузок. Впоследствии, это может пагубно сказаться на здоровье всего организма, что не только не принесет человеку пользы, но и может ему навредить.

Исследуя данный вопрос, мы сформулировали ряд противопоказаний и рекомендаций к приступлению занятий, относящихся к такому виду физической деятельности как атлетическая гимнастика:

1. Нужно для начала определить свой вес, рост, объем талии, груди и бедер;
2. Перед началом выполнения физических упражнений необходимо провести легкий разминочный бег (15-30 минут, 4-5 раз в неделю);
3. Очень важно отслеживать свое артериальное давление и пульс до тренировок (за 10-15 минут);
4. Не менее важно также вести дневник, дающий понимание того, насколько эффективно проходят занятия (ежедневно делать в нем записи);
5. Не допускать перетренировки. [3]

В дополнении к вышесказанному, хотим пояснить, что в дневнике следует указывать уровень аппетита не только до и после занятий, но и в период до принятия решения заниматься атлетической гимнастикой, чтобы понять степень его улучшения или ухудшения в соответствии с методическими рекомендациями.

Также в нем нужно указывать режим сна, количество часов, затрачиваемых на сон в сутки, состояние до и после сна. Ведь только нормальный сон дает возможно вести эффективную физическую и умственную деятельность человека, восстанавливает функции центральной нервной системы.

Подводя итог всему вышесказанному, хотелось бы отметить, что в силу большой занятости такой социальной группы, как студенты, очень важно сохранить тот фундамент физической подготовки в период жизни, который еще позволяет организму без негативных последствий подстраиваться под какие-либо физические изменения.

И как раз-таки занятия атлетической гимнастикой и рекомендуются всеми врачами и профессиональными спортсменами, поскольку у студентов нет времени на занятия спортом по определенному расписанию. А такие отличительные особенности как универсальность и доступность занятий атлетической гимнастикой не требуют специального дорогого оборудования, четки временных рамок в исполнении и так далее. То есть студент может спокойно сам выбирать сколько, в соответствии с своими физическими возможностями, ему в день нужно делать упражнений и грамотно распределять свою физическую нагрузку.

Занимаясь атлетической гимнастикой, человек должен быть терпелив, трудолюбив и уметь преодолевать колоссальную усталость в мышцах, ведь любое занятие спортом – не просто. Нужно всегда помнить «в здоровом теле – здоровый дух».

1. Русский эксперт. Энциклопедия о России и мире с российской точки зрения. Статистика: Доля граждан России, пользующихся госуслугами онлайн.
2. Бичев В.Г., International Journal of Humanities and Natural Sciences // Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов. 2020. С. 24.
3. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки под общ. ред. А.В. Карасева. – М.: Лентос, 1994.

Фархутдинов Д.С., Севедин С.В.

Значение регулярных физических тренировок для поддержания общего физического здоровья и профилактики заболеваний у студентов

*ФГБОУ ВО «Казанский Государственный Энергетический Университет»
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-557

Аннотация

В данном исследовании проанализирована значимость систематических физических тренировок в поддержании общего физического здоровья студентов и их роли в профилактике разнообразных заболеваний. Рассмотрены различные аспекты физической активности, включая воздействие на сердечно-сосудистую систему, обмен веществ, укрепление иммунитета и психологическое благополучие. Также представлены методы и рекомендации по организации физических тренировок для студентов.

Ключевые слова: физическая активность, общее физическое здоровье, студенты, профилактика заболеваний, тренировки, физическая подготовка.

Abstract

This study analyzes the importance of systematic physical training in maintaining the general physical health of students and their role in the prevention of various diseases. Various aspects of physical activity are examined, including the effects on the cardiovascular system, metabolism, immune health and psychological well-being. Methods and recommendations for organizing physical training for students are also presented.

Keywords: physical activity, general physical health, students, disease prevention, training, physical training.

ВАЖНОСТЬ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ.

ОБЗОР ИССЛЕДОВАНИЙ, ПОДТВЕРЖДАЮЩИХ ПОЛЬЗУ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Научные исследования последних десятилетий подчеркивают неоспоримую важность регулярных физических упражнений для поддержания общего здоровья организма. Например, крупное исследование, проведенное в престижном Гарвардском университете, четко утверждает, что активное участие в регулярном занятии спортом коррелирует со значительным снижением риска развития разных хронических болезней. Эти болезни включают сердечно-сосудистые, диабет II типа и даже некоторые виды рака.

Эти исследования не только подтверждают общепринятое представление о том, что физическая активность оказывает благотворное воздействие на организм, но также подчеркивают конкретные и значительные терапевтические преимущества, связанные с регулярными физическими упражнениями. Будучи ведущим исследовательским центром, Гарвардский университет присоединяется к длинному списку исследований, подтверждающих положительное воздействие физической активности на состояние здоровья.

Эти результаты подчеркивают, что инвестирование времени и усилий в систематические физические занятия может стать эффективным инструментом профилактики и повышения здоровья студентов. Подобные мероприятия могут стать частью ухода за собой и предотвращения развития хронических заболеваний. На основании данного исследования можно с уверенностью сказать, что внедрение регулярного движения в обыденную жизнь становится неотъемлемой частью стратегии сохранения здоровья и профилактики заболеваний.

ВЛИЯНИЕ ТРЕНИРОВОК НА ОБЩУЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Формирование здорового образа жизни благоприятно сказывается на общем физическом состоянии. Исследования, проведенные Всемирной организацией здравоохранения, показали, что люди, регулярно занимающиеся физическими тренировками, значительно улучшают свою сердечно-сосудистую систему, общую мышечную силу и выносливость.

Важно помнить, что физическая активность также поддерживает психическое здоровье учащихся. Многие исследования, в том числе в области психологии и нейробиологии, показывают, что физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов, гормонов хорошего самочувствия, которые сокращают уровень стресса и поднимают настроение. Это особенно критично для студентов, часто подвергаемых академическому и эмоциональному напряжению.

Таким образом, опытные факты подтверждают, что систематические физические тренировки играют ключевую роль в поддержании общего физического здоровья студентов и благотворно воздействуют на их физическое и психическое здоровье.

СВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ С ПРОФИЛАКТИКОЙ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Научные исследования однозначно подтверждают, что существует тесная взаимосвязь между физической активностью и эффективной профилактикой различных заболеваний. Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здорового веса и регулировании уровня холестерина и сахара в крови, таким образом значительно уменьшая вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Помимо этого, регулярные тренировки значительно укрепляют иммунную систему, увеличивая стойкость организма к инфекциям и вирусам.

Обширные научные изыскания в сфере медицины и физиологии неоднократно подтверждали, что степень физической активности напрямую связана с общим физическим благополучием. Поддержание оптимального веса тела и уровня холестерина является важной частью профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, одной из основных причин смертности в современном обществе.

Роль физической активности для иммунной системы также значительна. Систематические физические упражнения стимулируют выработку защитных антител и

улучшают реакцию организма на болезнетворные микроорганизмы. Это не только снижает вероятность заражения, но и помогает быстрее выздороветь.

ОБСУЖДЕНИЕ КОНКРЕТНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Некоторые заболевания требуют особого внимания и их профилактика является важным аспектом регулярных физических тренировок.

1. Кардиоваскулярные заболевания: Исследования подтверждают, что занятия спортом улучшают кровообращение и уменьшают вероятность сердечного приступа и инсульта.
2. Сахарный диабет: Систематическая активность способствует регулированию уровня глюкозы в крови и уменьшает вероятность возникновения диабета II типа. Умеренные физические нагрузки улучшают эффективность использования инсулина организмом.
3. Ожирение: Активный образ жизни значительно способствует поддержанию нормального веса и предупреждению ожирения, что может стать фактором риска для возникновения различных заболеваний, таких как диабет и болезни суставов.
4. Рак: Исследования свидетельствуют о том, что систематические физические тренировки уменьшают вероятность возникновения определенных форм рака, включая рак молочной железы и толстой кишки.

Все приведенные примеры подчеркивают важность включения физической активности в повседневную жизнь студентов как эффективного средства профилактики различных заболеваний.

АСПЕКТЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ АДАПТАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ К НАГРУЗКЕ СТУДЕНТА

Современная студенческая жизнь часто включает в себя высокую учебную нагрузку, которая требует особого подхода к двигательной активности. Адаптация упражнений к учебному расписанию учащихся необходима для правильного поддержания их общего физического здоровья. Короткие, высокоэффективные тренировки, такие как высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИИТ), идеально подходят для того, чтобы позволить студентам вписать физическую активность в ограниченные сроки.

В сегодняшней университетской среде, где обучение часто является приоритетом, необходимость поддержания физического здоровья становится все более важной. Индивидуальные упражнения, сочетающие в себе эффективность и упражнения по расписанию, дают учащимся возможность вписать регулярную физическую активность в свой напряженный график.

Высокоинтенсивные интервальные тренировки, при которых чередуются короткие периоды высокой активности и отдыха, позволят вам достичь максимальных результатов в кратчайшие сроки. Этот метод не только обеспечивает физическую активность, необходимую для поддержания общего состояния здоровья, но также обеспечивает высокоинтенсивную тренировку, которая эффективно сжигает калории и укрепляет мышцы.

Таким образом, адаптированные упражнения, такие как НПТ, представляют собой инновационный и практический подход к физической активности в современной студенческой жизни. Эти методы не только вписываются в ограниченные временные ресурсы учащихся, но и являются эффективным средством повышения энергии и снижения стресса, а также поддержания общего физического здоровья, что является отличным способом сосредоточиться. Это чрезвычайно важно в типичной академической среде.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИНТЕГРАЦИИ ОБУЧЕНИЯ В СТУДЕНЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ

1. Разнообразие занятий. Студенты могут выбирать различные формы физической активности, такие как занятия фитнесом, бег трусцой, йога и

- даже танцы. Это не только поддерживает вашу активность, но и обеспечивает сбалансированную тренировку для различных групп мышц.
2. Включите физическую активность в свою повседневную деятельность. Постарайтесь включить физическую активность в свою повседневную жизнь. Например, подъем по лестнице вместо лифта, пешие прогулки между занятиями и езда на велосипеде вместо общественного транспорта — способы вести активный образ жизни.
 3. Групповые упражнения. Организация групповых упражнений является мотивирующим фактором для учащихся. Это не только способ оставаться физически активным, но и способ общения, что важно для общего состояния здоровья.
 4. Фиксированный график упражнений. Создайте структурированный график упражнений, который соответствует академическим обязанностям, помогает учащимся поддерживать распорядок дня и включает физическую активность в их повседневную жизнь.

Таким образом, учитывая уникальный характер студенческой жизни, эффективная координация физических упражнений и включение физической активности в повседневную жизнь могут помочь студентам оставаться здоровыми и улучшить свое общее физическое и эмоциональное благополучие. Это важный аспект, который необходимо улучшить.

ВЫВОД

Подводя итоги исследования о важности регулярного физического воспитания студентов, стоит подчеркнуть неоспоримую важность сохранения физического здоровья в современном университетском обществе. Обзор научных данных в первой главе показал, что регулярные физические упражнения являются мощным инструментом улучшения общей физической подготовки студентов и поддержания их психического здоровья.

В главе 2 подчеркивается связь между физической активностью и профилактикой различных заболеваний. Анализ показал, что регулярные физические упражнения могут значительно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и некоторых видов рака.

В главе 3 рассмотрены способы адаптации обучения к рабочей нагрузке учащихся и даны практические советы по включению физической активности в повседневную жизнь. Эти подходы не только способствуют укреплению здоровья, но и создают благоприятную среду для целостного развития и социального взаимодействия.

Результаты исследования подтверждают неоспоримый вывод о важности интеграции физической активности в ежедневную рутину студентов является очень важным шагом. Это не только способствует поддержанию физического здоровья, но также способствует повышению учебной эффективности, снижению уровня стресса и формированию привычек ухода за собой, которые сопровождают человека на протяжении всей жизни.

Эти результаты должны помочь разработать программы и инициативы, направленные на поощрение учащихся включать физическую активность в свою повседневную жизнь. Эти инициативы не только помогут молодым людям развить здоровые привычки, но и создадут позитивную социальную среду, в которой укрепление физического здоровья станет неотъемлемой частью культуры университета.

ОПРОС

1. Вы занимаетесь регулярными физическими тренировками?
-Да, регулярно
-Иногда
- Нет, никогда не занимаюсь

Вы занимаетесь регулярными физическими тренировками?

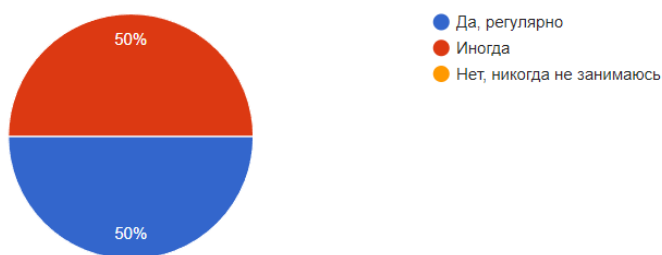


Рисунок 1.

2. Какие конкретные плюсы вы видите в занятии физической активностью?
- Улучшение общего самочувствия
 - Повышение уровня энергии и жизненного тонуса
 - Снижение стресса и улучшение настроения
 - Контроль веса и физической формы

Какие конкретные плюсы вы видите в занятии физической активностью?

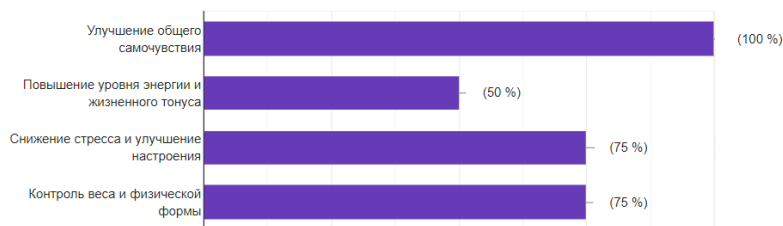


Рисунок 2.

3. Какие препятствия мешают вам заниматься физическими тренировками регулярно?
- Недостаток времени
 - Недостаток мотивации
 - Отсутствие удобного доступа к спортивной инфраструктуре
 - Другие обстоятельства

Какие препятствия мешают вам заниматься физическими тренировками регулярно?

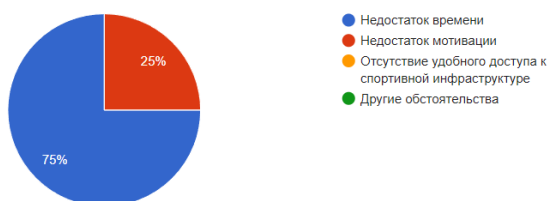


Рисунок 3.

4. Какие виды тренировок/спорта вам особенно интересны или хотели бы попробовать?

Какие виды тренировок/спорта вам особенно интересны или хотели бы попробовать?

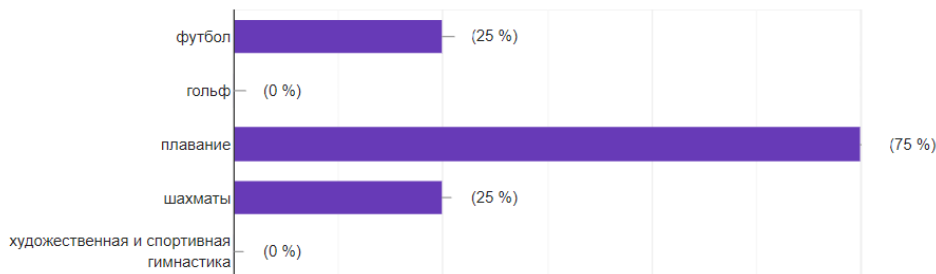


Рисунок 4.

1. Иванов, А.С. (2018). "Влияние регулярных физических тренировок на здоровье студентов: анализ долгосрочного исследования." *Физиология и спорт*, 10(2), 34-45.
2. Смирнова, Е.И., & Петров, В.М. (2019). "Оценка физической активности студентов и ее связь с общим здоровьем." *Медицинская наука и образование*, 15(4), 112-125.
3. Козлов, Д.В., & Николаева, О.П. (2020). "Профилактическая роль физической активности в структуре университетского здоровья." *Здоровье и образование*, 8(1), 56-67.
4. Григорьев, П.С., & Сергеева, А.Н. (2017). "Значение физической культуры в формировании здорового образа жизни студентов." *Вестник физической культуры и спорта*, 5(3), 78-89.
5. Антонова, Н.А., & Кузнецов, И.В. (2021). "Взаимосвязь физической активности и профилактики хронических заболеваний у студенческой аудитории." *Российский журнал медицинской биологии*, 29(6), 234-245.

Федосова Л.П., Сеферян А.В.

VR –технологии в образовательном процессе физической культуры

*Кубанский государственный аграрный университет им. И.Т. Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-558

Аннотация

В статье исследуется возможность интеграции современных VR-технологии в образовательный процесс. Рассматриваются положительные и отрицательные стороны технологии дополненной реальности. Предлагаются пути решения самых вероятных проблем с работой данной технологии. Выдвигается предположение, что, несмотря на имеющийся в обществе запрос на инновации в образовании, необходимо трезво оценивать ряд факторов, в том числе и неочевидных, которые могут привести к неожиданным, нерациональным результатам.

Ключевые слова: образование, инновации, VR-технология, физическая культура, преподавание.

Abstract

The article explores the possibility of integrating modern VR technologies into the educational process. The positive and negative sides of augmented reality technology are considered. The ways to solve the most likely problems with the operation of this technology are proposed. It is suggested that, despite the public demand for innovations in education, it is necessary to soberly assess a number of factors, including non-obvious ones, which can lead to unexpected, irrational results.

Keywords: education, innovation, VR technology, physical education, teaching.

Высокие технологии проходят рост в развитии и плотно стараются использовать во всех сферах общественной жизни. Современному человеку интересна сфера высоких технологий [1]. Благодаря им жизнь человека становится проще, появляются различные возможности в том числе для улучшения здоровья, образования, саморазвития. Здоровье человека исходит из различных факторов, например правильное питание[2]. Но природа человека вынуждает его удовлетворять и свои потребности в познании нового, общении, что помогает ему улучшить свои навыки и личностные качества. Однако, актуальность темы обусловлена тем, что в обществе существует запрос на модификацию консервативного метода преподавания физической культуры, в том числе благодаря интеграции высоких технологий, в том числе и виртуальной реальности, VR. Однако следует проанализировать насколько будет эффективно и рентабельно использование подобной технологии. Цель работы: определить необходимость интеграции технологии VR в образовательный процесс высших учебных заведений. Для выполнения цели поставлены следующие задачи:

- Каким образом VR можно применять при обучении студентов;
- Рассмотреть факты необходимости обновления современного образования физической культуры;
- Определить что такое VR технологии, ее отличительные признаки.

При разработке статьи использовались научные статьи других исследователей по теме. Методы исследования представляют собой синтез, анализ, обобщения имеющейся информации. Для начала необходимо обобщить термины, которые связаны с раскрытием темы исследования.

Технология виртуальной реальности или VR – это технология, создающая симуляцию реальности и пространства, в которую пользователь максимально погружен, благодаря аппаратному обеспечению, которое действует на органы восприятия информации.

Виртуальная реальность отличается от дополненной реальности или AR, тем, что вторая, с помощью соответствующих гаджетов проецирует объекты из виртуальности в реальный мир. Поэтому в контексте работы, целесообразно рассмотреть именно первую технологию.

Техническая составляющая VR-технологии представляет собой, в большинстве случаев, шлем, который проецирует изнутри разработанную искусственную реальность, где пользователь через аватар взаимодействует с объектами виртуальности и выполняет определенные действия.

Виртуальная реальность уже используется при подготовке спортсменов по всему миру, разрабатываются VR- тренажеры для спортсменов для отработки их движений, тактики игры, меткости, скорости, ловкости и т.д.

Теория физической культуры никак не противоречит применению VR, так как важная составляющая здоровья человека это и психологическое здоровье, помимо здоровья физического[3]. Улучшение психологического здоровья возможно при правильной реализации обучения с помощью виртуальности.

Технология виртуальности обладает рядом характерных особенностей, которые выделяют ее на фоне других аппаратных средств:

- Высокая степень вовлеченности пользователей;
- Неограниченность передвижения пользователя;
- Фиксация данных о состоянии участника симуляции.

Так же необходимо определить несколько основных причин возникновения запроса у молодежи на новые технологии в образовательном процессе:

- желание новых и острых ощущений, получение нового опыта;
- клипное мышление;
- низкая мотивация к традиционным занятиям.

Исходя из особенностей реализации программы обучения по физической культуре в высших учебных заведениях, технологию виртуальной реальности можно использовать для развития навыков обучающихся.

Во-первых данная технология будет полезна для повышения физической активности людей с ограниченными возможностями, позволит им заняться спортом или отработать определенные упражнения, естественно, при индивидуальной оценке возможностей и желаний студента.

Во – вторых, виртуальности может быть полезная при подготовке групп командных видов спорта, участников соревнований. Выявлять перспективных спортсменов[4].

В – третьих, обучающиеся могут получить доступ к видам спорта и активностям, которые не реализуются в определенных учебных заведениях в силу различных причин, а так же дают возможность попробовать себя в видах активностях, которые не развиваются в силу климатических или географических причин.

В – четвертых, пользователь может посмотреть записи исторических событий, связанных со спортивными мероприятиями, значимыми личностями, и даже собственным вузом.

В-пятых, подобная технология может помочь при симуляции первой помощи или упражнений с записью результатов и фиксацией состояния организма с целью улучшения его навыков.

И наконец, может помочь в дистанционном обучении, хотя организация дистанционного обучения является сложной задачей, но с помощью VR она становится проще, если формировать небольшие группы для занятий в залах[5].

Однако, при реализации занятий с использованием VR- технологии можно выделить и несколько проблем.

Одна из основных – невозможность выделения финансирования вузами на реализацию крайне революционной идеи, практика применения виртуальности в рамках реализации программы обучения по физической культуре остается скудной.

Так же отсутствие у преподавателей необходимой квалификации для работы с подобного рода технологиями, что потребует средства на их переобучения.

И в конце концов, угроза порча оборудования и его быстрого износа в силу частого использования, а так же постоянная потребность в гигиене аппаратных средств.

Физическая культура играет огромную роль в жизни человека[6]. В том числе, благодаря ее рекреационным свойствам, важных в поддержании здоровья человек[7]. Но она тоже, согласно диалектическому принципу находится в постоянном развитии, что так или иначе, побуждает искать и определять дальнейшее ее развитие как науки и учебной дисциплины. Так же спорт и физическая культура способствует развитию морально-этических качеств молодежи, в чем может помочь правильное использование высоких технологий[8].

Таким образом можно подвести итоги. Применение виртуальности имеет ряд преимуществ, которые реально могут помочь обучающимся развить свои интеллектуальные и физические навыки в области физкультуры. Это поможет так же привлечь внимание к предмету, который большинство обучающихся не воспринимает как обязательный для посещения и знания.

У высоких технологий виртуальной реальности есть и несколько очевидных минусов, нивелирование которых ложится исключительно на руководстве вузов нашей страны. Так же следует отметить, что внедрение любых нововведений всегда связано с рисками неправильного расходования ресурсов.

Однако, потребности современного человека и общества основываются на тяге к инновациям, совершенствовании существующих систем, в том числе и образования, которая

отвечает за подготовку к будущей трудовой деятельности будущих граждан страны – тех, кто будет отстаивать интересы государства и развивать его экономику.

1. Бельтюков А. П., Маслов С. Г. ЛАНДШАФТ ЦИФРОВОЙ ТРАНСФОРМАЦИИ ЧЕЛОВЕКА В СПОРТЕ, ФИЗКУЛЬТУРЕ И РЕАБИЛИТАЦИИ //ББК 75.1 с51я431 Ц752. – 2023. – С. 194.
2. Мельников, А. И. Особенности питания при занятиях спортом / А. И. Мельников, А. З. Нагучева // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 85-9. – С. 142-145.
3. Соколова Д. О., Мельников А. И. Спорт и психология //Современные тенденции развития науки и мирового сообщества в эпоху цифровизации. – 2021. – С. 37-39.
4. Климентьева И. А. Виртуальная реальность и спорт. – 2019.
5. Стуканев А. А. ДИСТАНЦИОННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ФИЗКУЛЬТУРА //ПЯТЬДЕСЯТ ПЕРВАЯ МЕЖДУНАРОДНАЯ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ. – 2021. – С. 29.
6. Васильева Д. С., Соболев Ю. В. Физическая культура в системе повседневной жизни современного человека: вызовы и перспективы //Современные наука и образование: достижения и перспективы развития: сборник материалов XXX-ой международной очно-заочной научно-практической конференции, в 4 т., Том 2, 7 июня, 2023–Москва: Издательство НИЦ «Империя», 2023.–196с. – 2023. – С. 190.
7. Бреусова С. К., Мельников А. И. Физическая рекреация //Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – 2020. – С. 221-227.
8. Казначеев В. А. Физическая культура в формировании нравственных ценностей молодежи //URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp>. – 2023.

Фугина А.К.1, Гусев П.М.2

Основы и направления здорового образа жизни человека, полезные привычки

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-559

Аннотация

В данной статье рассматривается понятие здоровья в различных его влияние на здоровье человека. Описаны факторы, укрепляющие и ухудшающие здоровье человека. Кроме того, в статье названы два направления, по которым должен формироваться здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, полезные привычки, здоровье, жизнь, энергия, компоненты, формирование.

Abstract

A healthy lifestyle is a set of habits and actions that help strengthen and preserve immunity and physical capabilities, eliminate factors that negatively affect well-being and the body as a whole. A healthy lifestyle is aimed at preserving and strengthening human health, as well as preventing diseases.

Keywords: healthy lifestyle, healthy habits, health, life, energy, components, formation.

Здоровье - одно из самых главных и важнейших составляющих счастья, это драгоценность, дарованная человеку, которую он обязан беречь с детских лет, ведь здоровый человек формирует здоровую нацию, а с ней — здоровую планету.

Классическое определение понятия «здоровье», являющееся общепринятым в мировом масштабе, предложено в 1948 г. Организацией Объединенных Наций и поддержано Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье – состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов»[4, с. 49].

Одна из основных составляющих здоровья — здоровый образ жизни. Это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых

максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Одним из важнейших условий сохранения физического и психического здоровья является поддержание здорового образа жизни. Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно, для этого необходимо соблюдать несколько основных принципов[5, с.14].

1. Сбалансированное питание. От микро - и макроэлементов в продуктах напрямую зависят здоровье и настроение. Современные врачи сходятся во мнении, что любые диеты и разгрузочные дни, кроме прописанных специалистами при индивидуальных проблемах, часто приносят больше вреда, чем пользы. Необходимо исключить голодание и переедание, следить за разнообразием нутриентов и питьевым режимом, подбирать рацион в соответствии с предпочтениями и образом жизни. Важно сократить употребление сахара и рафинированных продуктов, включить в рацион полезные жиры, сезонные овощи и фрукты.

2. Физическая активность.

Занятия спортом помогают улучшить когнитивные способности, скорость реакции и настроение, избавиться от стресса и ускорить метаболизм. Даже придерживаясь бытовой активности, можно значительно повысить показатели здоровья. Добавить движения в жизнь помогут пешие прогулки, утренняя зарядка, любимые подвижные игры или танцы. Можно купить пару тренажеров для оборудования домашнего спортзала, делать растяжку и выполнять простые упражнения, не вставая с постели[8, с.89].

3. Гигиена.

Личная гигиена — важная составляющая здорового образа жизни. Как часто принимать ванну, душ и мыть голову, зависит от особенностей здоровья и кожи. За последние годы с пандемией COVID-19 мало кто не усвоил окончательно, что мыть руки необходимо при каждой возможности. Что касается санитайзеров, необходимость их постоянного использования находится под вопросом. С одной стороны, они уничтожают болезнетворные бактерии. С другой — нарушают кожную микрофлору[6, с. 67].

4. Хронический стресс.

Хронический стресс может привести к серьезным проблемам с физическим и психологическим состоянием. Чтобы избавиться от него, придется устранить первопричину. Краткосрочный, острый стресс, сопутствующий конкретным событиям, можно победить с помощью простых техник: правильного дыхания, легких физических нагрузок, музыка - и цветотерапии. Возможно, для избавления от тревожности и для принятия себя придется поработать с психологом и психотерапевтом, пересмотреть отношения, место работы и многие другие привычные вещи. ЗОЖ будет неполноценным без психологической и эмоциональной стабильности.

5. Вредные привычки.

Важным аспектом здорового образа жизни является искоренение вредных привычек, таких как табакокурение и употребление алкоголя, которые являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и будущих детей.

6. Сон и отдых.

Без адекватного режима сна и отдыха сложно говорить о других факторах здорового образа жизни. Полноценный сон наравне с питанием — основа здоровья. Нужно определить свою норму (это могут быть как 6–7, так и 9–10 часов) и важно придерживаться распорядка независимо от дня недели, количества работы и насыщенности жизни событиями. Специалисты подтверждают, что сон не только важен для физического и психологического восстановления, но также имеет и другие позитивные воздействия на организм - например, полезен для отношений[7, с. 76].

В США проводилось крупнейшее исследование, которое показало, что 40-летние женщины, у которых есть все 8 привычек, могут прожить в среднем на 21 год дольше

женщин, у которых нет ни одной из них. А 40-летние мужчины со всеми этими привычками живут в среднем на 24 года дольше тех, у кого их нет.

8 привычек, которые помогают жить дольше

1. Будьте физически активными.
2. Откажитесь от курения.
3. Не злоупотребляйте алкоголем.
4. Питайтесь правильно и разнообразно.
5. Высыпайтесь.
6. Научитесь управлять стрессом.
7. Сохраняйте позитивное общение с другими людьми.
8. Не злоупотребляйте сильнодействующими обезболивающими.

На самом деле все эти правила здорового образа жизни и так хорошо всем известны. Однако, по словам доктора Суан-Май Нгуена, ведущего автора исследования из Медицинского колледжа Карла Иллинойса, исследователи были удивлены тем, как много может дать соблюдение даже одного или двух правил, не говоря уже о всех семи.

Общий итог таков: наличие всех перечисленных здоровых привычек снижает риск ранней смерти на 87 %.

Чтобы сформировать обоснованный ЗОЖ человеку надо пройти две дороги - два направления.

Первое направление – построить для себя программу ЗОЖ, в которой создать, усилить и активизировать положительные для своего здоровья условия жизни.

Второе направление – исполнить программу: заставить себя ее выполнить, вначале преодолев или уменьшив факторы риска, а затем создав и развив потребность в исполнении факторов ЗОЖ[6, с. 36]

Человеческий организм — сложная саморегулирующаяся система. Для ее сбалансированного функционирования психическое состояние не менее важно, чем физическое.

Таким образом, немаловажно уделять внимание своему психологическому здоровью, контролировать уровень стресса, больше спать, и вовремя обращаться к специалистам за психологической помощью.

Вывод. Здоровый образ жизни способствует сохранению и улучшению здоровья и самочувствия человека. С каждым годом он приобретает всё большую популярность, потому что многие люди желают не просто наслаждаться жизнью, а наслаждаться жизнью долго. И здоровый образ жизни в этом поможет, поскольку он не только значительно увеличивает долголетие, но также избавляет от многих недугов, появляющихся в зрелом возрасте.

1. Ананьев В. А. Психология здоровья - как новая отрасль человекознания / В. А. // Вестник психосоциальной и коррекционной работы. 2021. №2.
2. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения: индивидуально- ориентированный подход // Школа здоровья. 2019. №2.
3. Кабышева М. И., Здоровый образ жизни студента : методические рекомендации [Текст] / М. И. Кабышева. — Оренбург : Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2019. — 42 с.
4. Навыки здорового образа жизни. – Текст : электронный // Всемирная организация здравоохранения:[сайт]. – 2020 – URL: <https://studbooks.net> (Дата обращения 23.09.2021) Самара : Самарский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2018. — 216 с.
5. Чедов, К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни : учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова. – Пермь, 2020 – 128 с. – Текст : непосредственный.
6. Чуприна Е. В., Здоровый образ жизни как один из аспектов безопасности жизнедеятельности: учебное пособие – 2020 – 62 с. [Текст] / Е. В. Чуприна, М. Н. Закирова.

Хабибуллин А.Б., Петров А.В.

Влияние физических упражнений на психическое здоровье

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-560

Аннотация

В данной статье рассматривается связь между физическими упражнениями и психическим здоровьем, а именно, положительные влияния спорта не только на физическое здоровье, но и на ментальное. Рассмотрены разные психологические состояния человека, такие как страх, тревога, гнев, стресс и депрессия и то, как именно физическая культура помогает бороться с этими состояниями и каким спортом лучше заняться для этого.

Ключевые слова: физические упражнения, психическое здоровье, депрессия, тревога, самооценка.

Abstract

This article examines the relationship between physical exercise and mental health, namely, the positive effects of sports not only on physical health, but also on mental health. Different psychological states of a person, such as fear, anxiety, anger, stress and depression, and how physical education helps to combat these conditions are considered and what kind of sports is better to do for this.

Keywords: exercise, mental health, depression, anxiety, self-esteem.

Состояние психического здоровья является серьёзной проблемой и всё чаще наблюдается в современном мире, что и является очевидным ростом в ухудшении данного показателя. Состояние ментального здоровья человека постоянно изменяется и вовсе зависит от множества различных факторов, но в основном от таких как социальные, психологические и др.

В жизни многих людей отсутствует физическая активность, что приводит к не самым благоприятным последствиям, а именно постоянная переутомляемость, вялость, отсутствие сил и сонливость. Умственная нагрузка намного опаснее физического, поскольку оно оказывает сильное воздействие на психику и часто является причиной эмоциональных перегрузок, выгораний и депрессий. А вот во время интенсивных физических тренировок организм вырабатывает такие гормоны как эндорфины, которые вызывают чувства счастья и эйфории. После занятий спортом человек не только забывает об отрицательных эмоциях, но и начинает думать о хорошем. Также занятия спортом – один из лучших способов борьбы с бессонницей, потому как, получив какую-то нагрузку человек, начинает чувствовать некую усталость в теле и его организму просто необходим отдых. Физические нагрузки благотворно влияют и на протекание психологических процессов, способствуют снятию эмоционального и умственного напряжения. [1, 3]

Тревога является одним из самых неприятных состояний, которое мешает человеку полноценно проживать жизнь. Тревога, как и все тревожные расстройства имеют общие симптомы, к ним относятся: страх, нарушение режима сна, беспокойство, частое головокружение, повышенное артериальное давление и напряженность мышц. Людям с большим опытом занятий спортом знакомо чувство спокойствия и умиротворения, возникающее после тренировки. Несмотря на мышечные боли, они чувствуют приятную усталость. Аэробные физические упражнения как раз-таки полезны для облегчения симптомов тревоги, воздействуя на основные группы мышц, ускоряя обмен веществ, улучшая поглощение кислорода и доставляя его в ткани и органы тела. Наиболее популярными аэробными упражнениями являются: аэробные танцы (аэробика), ходьба, плавание, езда на велосипеде, также могут помочь стретчинг, йога, различные виды единоборств, кардиоупражнения, тяжёлая атлетика, которые непосредственно воздействуют на рост мышечной массы. Можно не ограничиваться одними видами упражнений и менять их по настроению или сезону. Но следить

чтобы интенсивность и длительность упражнения обеспечивали необходимый аэробный режим.

Депрессия, или же стресс, в современном мире является достаточно популярным заболеванием. Она характеризуется различными по остроте и длительности психическим расстройством, проявляющееся устойчивым снижением настроения, двигательной заторможенностью и нарушением мышления. В данной ситуации спорт действует как своего рода антидепрессант. С помощью занятий физическими упражнениями человек получает эмоциональную разгрузку, уходит негатив, и у него появляется позитивное мышление. При продолжительных занятиях теми же бегом, плаванием или езде на велосипеде, обращая внимание на любые детали человек способен отпустить насущные проблемы, забыть проблемы, сохранить присутствие ясного сознания. Иногда бывают такие ситуации, когда начать занятия мешает психологическое состояние. Когда сил нет и на первый план выходят эмоции. В такие моменты стоит вспомнить, почему спорт полезен и действовать.

Неуверенность в себе формирует в человеке заниженную самооценку. Люди с низкой самооценкой думают о себе плохо, проявляя самокритичность, нерешительность и трусость. Человек замыкается в себе и теряет полноту восприятия собственной жизни. Еще в давности люди отметили, что отсутствие упражнений есть один из самых влиятельных факторов, делающих жизнь человека тусклой и короткой. Современные врачи подтверждают данный факт, поэтому спорт остается быстрым и доступным способом вернуть чувство уверенности в себе. Также уверенность в себе во многом зависит от того, как мы выглядим внешне для других людей. Тут как раз могут помочь тренировки, которые помогут поменяться в лучшую сторону визуально, что напрямую влияет на восприятие себя и, как следствие, самооценку. [2]

Однако во всем этом присутствует нюанс, который заключается в том, что физическая активность – это тоже своего рода стресс для организма. При начале спортивной жизни не стоит перезагружать себя большими нагрузками, подбор программы физических нагрузок должны соответствовать реалиям и исходить из индивидуальных особенностей каждого. Выбор упражнений зависит от человека, очень важно, чтобы они приносили ему самому удовольствие. Если же человеку не подходит программа, то и это способно вызвать своего рода стресс. Поэтому не стоит ожидать сразу каких-то масштабных результатов, они приходят постепенно, со временем и для каждого это время разное.

Также стоит и упомянуть то, что спорт может влиять и на формирование человека как личность. Он способствует развитию дисциплины, настойчивости, командной работы, лидерства и навыков постановки целей. Спорт также способствует развитию физической формы, психическому благополучию и способности справляться с успехами и неудачами. Кроме того, занятия спортом могут способствовать развитию таких качеств, как спортивное мастерство, уважение и сильная трудовая этика, которые могут положительно влиять на людей в различных аспектах жизни. [4]

Таким образом, регулярные и последовательные физические упражнения благоприятно влияют на психическое здоровье и состояние человека. Физические нагрузки помогают не только укрепить здоровье человека, справиться с бессонницей, но и помочь ему справиться в стрессовых ситуациях. Поэтому, если человек хочет, чтобы у него было хорошее психическое здоровье, то физические упражнения будут более действительными и лучше, нежели лекарственные препараты.

1. Баченина Е.А., Хачатурян А.Ю. «Поиск новых форм и методов оптимизации преподавания физкультуры и спорта в высшей школе». В сборнике: Двигательная активность. Спорт. Личность. Материалы Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции. 2019. С. 67-7
2. Как спорт помогает поднять самооценку? [Электронный ресурс] URL: <https://umagazine.ru/krasota/reviews/kak-sport-pomogaet-podnyatsamoosenku/>
3. Ильин С.Н., Ишмухаметова Н.Ф. Проблемы и перспективы развития студенческого спорта. В сборнике: Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи. Сборник научных трудов XVII Международной научно-практической конференции. 2019. С. 67-7

4. Влияние спорта на формирование личности [Электронный ресурс] URL: <https://pandia.ru/text/80/288/81378.php>
5. Ишмухаметова Н. Ф., Ильин С. Н. Влияние спорта на психологическое состояние человека // Инновационные результаты исследований в сфере естественных, технических и гуманитарных наук : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 12 ноября 2021г. : Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. С. 124-127.

Хатмуллин К.А., Абзалова С.В.

Влияние физических упражнений на психическое благополучие индивида

*Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-561

Аннотация

Данная исследовательская работа рассматривает влияние физических упражнений на психическое благополучие индивида. Целью работы является выявление связи между физической активностью и психическим здоровьем человека.

В работе будут рассмотрены различные физические упражнения, включая аэробные тренировки, силовые тренировки и йогу. Будут исследованы позитивные эффекты физической активности на психическое состояние, такие как снижение уровня стресса и тревожности, повышение настроения и самооценки, улучшение когнитивных функций и сон. Также будут рассмотрены также механизмы, через которые физическая активность оказывает влияние на психическое благополучие, включая изменения уровня нейротрансмиттеров и выделение эндорфинов.

Ключевые слова: психика, физические упражнения, благополучие, индивид, стресс.

Abstract

This research paper examines the impact of physical exercise on an individual's mental well-being. The purpose of the work is to identify the connection between physical activity and mental health of a person.

The work will cover a variety of physical exercises, including aerobic training, strength training and yoga. The positive effects of physical activity on mental well-being will be explored, such as reducing stress and anxiety, improving mood and self-esteem, improving cognitive function and sleep. The mechanisms through which physical activity influences mental well-being, including changes in neurotransmitter levels and the release of endorphins, will also be examined.

Keywords: psyche, physical exercise, well-being, individual, stress.

Физические упражнения не только способствуют укреплению физического здоровья, но также оказывают положительное влияние на психическое благополучие индивида. Множество исследований показали, что регулярные физические нагрузки могут значительно улучшить настроение, уменьшить стресс, снять депрессию и повысить уровень самооценки. В этой статье мы рассмотрели основные способы, которыми физические упражнения влияют на психическое благополучие.

Когда вы находитесь в стрессе, мышцы, особенно лица, шеи и плеч, напрягаются. Некоторые кинезиологи считают, что стресс «хранится» в плечах и шее. По этой причине люди, часто находящиеся в состоянии стресса, испытывают боли в этих участках тела, что в конечном итоге приводит к частым и сильным головным болям. Вы также можете испытывать стеснение в груди, учащенный пульс и мышечные судороги. Соответственно, часто возникают бессонница, изжога, боли в животе, диарея и частое мочеиспускание[1].

1. Выделение эндорфинов

Один из основных механизмов, через который физические упражнения влияют на психическое благополучие, связан с выделением эндорфинов. Эндорфины - это гормоны счастья, которые создают чувство эйфории и удовлетворения.

- Физическая активность способствует увеличению уровня эндорфинов, что помогает снижать уровень стресса и улучшает настроение.
2. **Снижение уровня стресса и снятие депрессии**
Физическая активность имеет прямое влияние на снижение уровня стресса. Во время тренировок организм вырабатывает нейротрансмиттеры, такие как серотонин, норадреналин и допамин, которые помогают снизить уровень стресса и улучшают настроение. Также физические упражнения способствуют снятию депрессии, так как способствуют улучшению кровообращения и доставке кислорода к мозгу, что влияет на улучшение настроения.
 3. **Повышение самооценки и уверенности**
Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению физической формы и внешнего вида, что положительно влияет на самооценку и уверенность. Физическое общение, такое как тренировки в группе или занятия спортом с друзьями, может помочь создать общие интересы и укрепить социальные связи, что также положительно влияет на психическое благополучие.
 4. **Улучшение когнитивных функций**
Физические упражнения не только влияют на психическое здоровье, но также улучшают когнитивные функции, такие как память, концентрация и внимание. Исследования показали, что регулярные тренировки способствуют повышению кровотока к мозгу и стимулируют рост новых нейронов, что улучшает когнитивные способности. Тревога: физическая активность снимает напряжение, повышает энергию и высвобождает эндорфины. Оставайтесь на месте во время тренировки, чтобы облегчить тревожные мысли и укрепить тело и разум.

Депрессия. Даже 15 минут бега или час ходьбы могут снизить риск серьезных депрессивных эпизодов на 26%. Физические упражнения не только облегчают симптомы, но и уменьшают вероятность их рецидива, способствуют росту нейронов и уменьшают воспаление головного мозга.

Стресс. Упражнения помогают справиться с последствиями стресса для физического и психического здоровья, такими как мышечное напряжение и учащенное сердцебиение. Это ключ к тому, чтобы чувствовать себя счастливее и здоровее, он посылает положительные сигналы для улучшения настроения, способствуя жизни с низким уровнем стресса или без стресса[2].

Для достижения психического благополучия рекомендуется регулярная физическая активность. Оптимальный уровень активности может зависеть от возраста и физических возможностей каждого индивида, однако общие рекомендации включают:

1. Выбор активности, которая вам нравится и которую вы можете выполнять регулярно. Возможные варианты: ходьба, бег, плавание, йога, танцы и другие.
2. Стремиться к выполнению физических упражнений в течение 150 минут в неделю или более. Рекомендуется сочетать с аэробными упражнениями.

Основные механизмы, через которые физическая активность оказывает положительное влияние на психическое благополучие, включают:

1. Увеличение кровотока и поступления кислорода в мозг, что способствует его лучшему функционированию и улучшению настроения.
2. Выработка эндорфинов и других "гормонов счастья", которые снимают стресс и повышают настроение.
3. Улучшение самооценки и уверенности в себе через достижения в физической активности.
4. Создание условий для социального взаимодействия, например, в виде тренировок в группе или команде, что способствует укреплению психического здоровья[3].

Физические упражнения - это естественное и эффективное лечение от беспокойства. В дополнение к снятию напряжения и стресса, физические упражнения улучшают самочувствие, высвобождая эндорфины, которые улучшают и поддерживают позитивное настроение. Также физические упражнения способствуют увеличению участков головного мозга, которые связаны с памятью и обучением.

В заключении хочется сказать, что физические упражнения имеют множество позитивных эффектов на психическое благополучие индивида. Они помогают снизить уровень стресса, снять депрессию, повысить самооценку и уверенность, а также улучшить когнитивные функции. Регулярные физические нагрузки рекомендуются для поддержания ментального здоровья и общего благополучия.

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Брайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.

Чижик А.А., Лесникова Г.Н.
Спорт, как фактор формирования спортивной дипломатии

*Южно-Российский институт управления
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-562

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние спорта на формирование спортивной дипломатии. Спорт играет очень важную роль во взаимоотношениях между людьми и даже странами. На сегодняшний день спортивная дипломатия предстает в разных формах: спортивные мероприятия, мастер-классы, олимпиады, кружки и т.п. Она позитивно сказывается на развитии общества, способствует встраиванию новых и полезных связей, обмену опытом и улучшению межгосударственных отношений.

Ключевые слова: государства, политика, спорт, спортивная дипломатия, спортивные мероприятия, спортсмены.

Abstract

This article examines the influence of sports on the formation of sports diplomacy. Sport plays a very important role in the relationship between people and even countries. Today, sports diplomacy appears in various forms: sports events, master classes, Olympiads, clubs, etc. It has a positive impact on the development of society, promotes the establishment of new and useful ties, the exchange of experience and the improvement of interstate relations.

Keywords: states, politics, sports, sports diplomacy, sports events, athletes.

Спорт – неотъемлемая часть жизни человека. Он играет огромную роль в основных сферах жизнедеятельности общества: формирует образ жизни, ценности. На сегодняшний день почти каждый человек занимается каким-либо видом физической культуры.

Благодаря занятиям спортом человек приобретает жизненный опыт, повышаются функциональные способности, а также способствует повышению уровня стрессоустойчивости. Всё это невероятно важно для современного общества. Помимо вышеперечисленных достоинств, стоит назвать также то, что спорт является эффективным инструментом в установлении и развитии дипломатических отношений между людьми разных стран и внутри них тоже.

Спортивная дипломатия – это использование спорта и спортивных событий как инструмента для достижения политических, дипломатических и международных целей. Данное явление предстает перед обществом в различных формах, таких как: спортивные фестивали и

мероприятия, выставки и конференции, связанные со спортом. Примером спортивной дипломатии могут послужить Олимпийские игры, чемпионаты мира, региональные соревнования и т.д. Взаимные спортивные мероприятия способствуют новым и полезным знакомствам и связям, обмену опытом, а также укреплению взаимопонимания.

Субъектами спортивной дипломатии выступают не только отдельные государства, но и сами спортсмены, различные олимпийские комитеты, Международные спортивные федерации и даже гражданское общество.

Спортивная дипломатия стала использоваться ещё в очень далеком прошлом. Ее использовали различные цивилизации и культуры для развития связей и улучшения взаимодействия между народами. Роль спортивной дипломатии огромна и в современном мире, так как с ее помощи мы можем решить различные проблемы как международного, так внутригосударственного характера и привлечь внимание людей к их обсуждению. Так, проведение Олимпийских игр являлось некой площадкой для проведения переговоров между странами для предотвращения или минимизации каких-то проблем и разногласий. Помимо этого, достижения в спорте могут способствовать укреплению положения государства на мировой арене и улучшению его имиджа. [2]

Спортивная дипломатия помогает укреплять отношения не только между государствами, но и внутри определенного государства. Местные спортивные мероприятия, проведение мастер-классов и участие граждан в спортивных событиях тоже является дипломатией. Спорт создает позитивное влияние на общество и его укрепление, что немаловажно в нынешних условиях. Так, примером может послужить создание спортивных клубов в вузах, которые помогают студентам лучше узнать друг друга, обрести новые знакомства, а также дать опыт, который пригодится в жизни.

Очень важным является то, что спортивная дипломатия должна быть огорожена от политических и идеологических интересов, а также прозрачной и открытой, иначе это может привести к неприятным последствиям как для участников спортивных мероприятий, так и для всего государства в целом. Более того, обязательно должны учитываться принципы спорта, к которым относятся справедливость, честность и уважение соперников друг к другу. Всё это, несомненно, является неотъемлемой частью идеальной спортивной дипломатии.

На сегодняшний день спортивную дипломатию относят к самостоятельному виду дипломатической деятельности. Для этого есть ряд причины: [2]

1. Возрастание роли спорта в жизни человека;
2. Для большинства людей спорт имеет большую привлекательность, чем политика;
3. Спорт имеет уникальную способность объединять людей, не смотря на их культурные, языковые и политическое различия;
4. В время спортивных мероприятий общение между его участниками происходит гораздо легче, чем формальные встречи, что способствует построению продуктивного диалога и выстраиванию связей.

Именно эти причины делают спортивную дипломатию важным и эффективным инструментом в нынешнем мире.

Политика и спорт, хотя и тесно связаны, обладают существенными различиями. Спорт, в своей сущности, приносит удовлетворение спортсмену, независимо от уровня соревнования. С течением времени появилась идея стремления к совершенству в конкретном виде спорта и желание быть лучше остальных. Это сделало спорт международным феноменом, наблюдаемым миллионами людей по всему миру.

Голоса успешных спортсменов приобрели мировое значение, и их влияние ощущается повсеместно. Обществу крайне важно, чтобы такие голоса звучали, поскольку они могут воздействовать на людей и изменять ход событий. С использованием силы спорта можно представлять и защищать интересы, а также, как уже говорилось, устанавливать дружеские отношения. В таких действиях заключаются основные принципы дипломатии. [1]

Спортивная дипломатия на сегодняшний день прочно закрепила свою роль в политике. Её потенциал обещает в будущем продолжать эффективно способствовать установлению дружественных связей между государствами, снижению напряженности и достижению заметных успехов в различных областях.

1. Спортивная дипломатия как инструмент мира / [Электронный ресурс] // CEMERI : [сайт]. — URL: <https://cemerl.org/ru/art/a-diplomacia-deportiva-instrumento-paz-du> (дата обращения: 11.12.2023).
2. Тугсат Э.О. Спортивная дипломатия: основные формы и ключевые акторы // Теории и проблемы политических исследований. 2021. Том 10. № 4А. С. 70-78. DOI: 10.34670/AR.2021.24.40.009

Чухно В.С., Налимова М.Н.

«Воздушная гимнастика: красота и вызов гравитации»

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-563

Аннотация

Воздушная гимнастика, как относительно новый вид спорта, развивающий не только выносливость и координацию, но и грациозный необычный вид деятельности, который не оставит никого равнодушным к поистине красивым элементам, выполненным на высоте, под потолком.

Ключевые слова: воздушная гимнастика, грация, физическая выносливость, красота, гибкость, танцы в воздухе, искусство, сила.

Abstract

Aerial gymnastics, as a relatively new sport, develops not only endurance and coordination, but also a graceful, unusual activity that will not leave anyone indifferent to the truly beautiful elements performed at a height, under the ceiling.

Keywords: aerial gymnastics, grace, physical endurance, beauty, flexibility, aerial dancing, art, strength.

Воздушная гимнастика представляет собой уникальное искусство, сочетающее в себе физическую мощь, грацию движений и исполнение акробатических элементов на воздушных снарядах. Благодаря своей эффектности и техническому мастерству, это искусство не только развивает физическую форму у спортсменов, но также демонстрирует величие и изысканность воздушных выступлений [1,2].

Этот вид гимнастики стал популярным благодаря своей впечатляющей визуальной составляющей и потрясающим выступлениям, в которых спортсмены выполняют трюки и акробатические элементы на специальных снарядах, подвешенных к потолку [5].

Кажется, что воздушная гимнастика появилась всего пару лет назад, однако это совсем не так. Не смотря на то, что этот вид спорта в России совсем недавно начал завоевывать сердца и расширять свою аудиторию, история воздушной гимнастики далеко уходит в прошлое. Пожалуй, первых воздушных атлетов можно было бы назвать канатоходцами. Но XV веке, когда впервые появились эффектные фигуры на невероятной высоте, их скорее называли развлекателями, чем полноценными спортсменами [3,4]. Длинный канат натягивали между домами, а внизу собиралась большая толпа зрителей, чтобы ответить на один-единственный вопрос: как долго он сможет продержаться? Само выступление на канате заключалось в поддержании эмоционального напряжения зрителей и простого чувства равновесия или баланса. Всемирную популярность хождению по канату принес француз Эмиль Гравель (на афише фамилия изменена на Блонден), который в 1859 году преодолел весь Ниагарский водопад, поджарив по пути яичницу на потеху зрителям. Никому не удалось побить этот

рекорд, и с тех пор канатоходцы занимаются новым, более специализированным и менее опасным видом спорта в своих садах и гимнастических залах.

Со временем, воздушная гимнастика набирала свою популярность и переросла в настоящий спорт и шоу, которое транслировалось под куполом цирка. На сильно провисшем канате цирковой акробат балансировал, выполнял обрывы и другие сложные трюки.

Всё изменилось, когда к Филипу Астлею, которого называют «отцом современного цирка», пришли два итальянских брата-акробата Франческо. Они расширили инвентарь и показали всей Франции неподвижную трапецию и кольца. Параллельно английские гимнасты Ризарелли придумали легендарный номер на трапеции с тройным сальто-мортале. Сальто-мортале-это акробатическое движение на 360 градусов и более с места через голову на ноги [8].

На данный момент существует множество вариаций воздушных снарядов: воздушные полотна, кольцо, петля, куб, стропы, канат, ремни и многие другие снаряды – каждый сможет найти себе занятия по вкусу. Одними из самых популярных снарядов являются воздушные полотна. Воздушные полотна представляют собой две тянущиеся или слаботянущиеся длинные ткани, соединенные между собой сверху. Стоит уточнить, что именно с этого снаряда началась популярность данного вида спорта в России. [7,9]

Популярность воздушных гимнастов быстро выросла за последние десятилетия, а в направлении стали активно приходить женщины. В мире существует более 120-ти студий, которые обучают воздушной гимнастике взрослых и детей, а ежегодно по всей России проходят чемпионаты и соревнования по этой дисциплине, в которых принимают участие 500 и более спортсменов.

Воздушная гимнастика приобрела широкое признание как самостоятельный вид спорта, более того, с этого года, воздушную гимнастику признали официальным видом спорта в России. Этим летом в Москве прошли всероссийские соревнования по данной дисциплине - «Чемпионат Федерации».

Как сообщает пресс-СМИ чемпионата, в соревновании приняли участие более чем 20 регионов страны, прошедшие серию отборочных туров ОФСО «Национальной федерации воздушной гимнастики и пилонного спорта» и набравшие наибольшее количество рейтинговых очков. Этот старт подвел итоги спортивного сезона 2022-2023 в трех дисциплинах: воздушные полотна, воздушное кольцо и стропы. Спортсмены выступили в семи возрастных группах в категориях: соло, дуэты и команды от трех человек. Возраст самых юных участников – 6-7 лет, самых опытных – от 30 лет.

Воздушная гимнастика-это спорт, включает в себя элементы из художественной гимнастики, акробатики, а также классического танца и балета. Воздушная гимнастика также обладает художественным аспектом, позволяя участникам создавать эстетически привлекательные выступления, вплетая в них элементы театральности и танцевальных движений. Воздушная гимнастика также становится все более популярной как вид творческой самореализации и фитнес-активности для непрофессионалов, благодаря своей способности улучшать гибкость, силу и координацию движений, а также способствовать общему физическому здоровью.

Этот вид гимнастики требует от спортсменов значительной физической подготовки и техники. Основными характеристиками, которыми должен обладать успешный воздушный гимнаст, являются сила рук, ног и корпуса, гибкость, баланс и чувство ритма. Это требует упорного труда и постоянной тренировки, чтобы достичь высокого уровня мастерства в этом виде спорт [6,10].

Воздушная гимнастика привлекает внимание тем, что делает воздушные гимнасты, как правило, выступают на большой высоте без использования страховки, что делает их выступления захватывающими и волнующими. Спортсмены напоминают почти гравитационно свободных танцоров, исполняющих нереальные фигуры в воздухе. Благодаря своей красоте и уникальности воздушная гимнастика стала популярной не только в спорте, но и в шоу-бизнесе. Например, в наше время можно часто замечать воздушных гимнастов в телевизионных шоу талантов. Она часто используется не только в цирковых шоу, но и в театральных

представлениях, где спортсмены демонстрируют свое мастерство и владение воздушными снарядами, живописно перенося зрителей в мир гармонии и грации человеческого тела.

Таким образом, воздушная гимнастика сочетает в себе физическую мощь с изяществом и красотой движения, делая ее одним из самых захватывающих и увлекательных видов спорта и художественной выразительности. Способность воздушных гимнастов творить в воздухе их удивительные акробатические номера привлекает восхищение и вдохновение, делая воздушную гимнастику действительно уникальным и волнующим видом спорта.

1. Казакова А.С., Николаева И.В. Аэрострейчинг как разновидность фитнеса // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 86-89.
2. Карева Ю.Ю., Беляева Е.Е. Роль физической культуры в формировании и развитии личности человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 117-119.
3. Карева Ю.Ю., Овчинникова Я.А. Нетрадиционные методы и средства на занятиях // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 78-81.
4. Кузина Е.С., Николаева И.В. Особенности физкультурной деятельности в разных возрастных группах // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 125-128.
5. Левченко А.В., Николаева И.В., Иващенко Е.А. Эффективные средства восстановления после физических нагрузок // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2 (17). С. 121126.
6. Николаева И.В., Логунова Я.Ю. Основные методики самостоятельных занятий физическими упражнениями // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения. Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2018. С. 413-416.
7. Николаева И.В., Налимова М.Н. Влияние музыки на спортивный результат // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 2 (20). С. 38-40.
8. Полякова Д.Д., Карева Ю.Ю. Влияние занятий йогой на физическое и эмоциональное состояние студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 110-112.
9. Самогалева В.С., Николаева И.В. Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 400-402.
10. Тимофеева А.В., Николаева И.В. Взаимосвязь физического и духовного развития личности // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей VII Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 412-416.

Шарафеев Э.И., Максимов В.В.

Формирование здорового образа жизни у различных категорий населения

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-564

Научный руководитель: Хабибуллин А.Б.

Аннотация

Статья исследует формирование здорового образа жизни у различных категорий населения относящихся к различным видам деятельности. В работе изучаются аспекты здорового образа жизни для людей с разной спецификой деятельности, и правильный подход к формированию здорового образа жизни для граждан.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, формирование, правильное питание, вредные привычки, особенности, физическая активность.

Abstract

The article explores the formation of a healthy lifestyle in various categories of the population related to various types of activities. The work examines aspects of a healthy lifestyle for people with different specific activities, and the correct approach to creating a healthy lifestyle for citizens

Keywords: healthy lifestyle, methods, proper nutrition, bad habits, features, activity indicator.

В современном мире большое количество людей задумываются о своем здоровье и стремятся к поддержанию здорового образа жизни. Отказ от вредных привычек, правильное питание, регулярные физические упражнения - все это становится частью повседневной жизни многих людей. Однако каждая категория населения имеет свои особенности и требует индивидуального подхода к формированию здорового образа жизни.

Существует несколько основных групп населения, которые нуждаются в специальном подходе к формированию здорового образа жизни. Это дети и подростки, работники офисных должностей, пожилые люди и беременные женщины. Каждая из этих групп имеет свои особенности и требует определенных методов для достижения оптимального состояния здоровья. Мы рассмотрим эти особенности и найдем правильный подход к формированию здорового образа жизни для различных категорий населения.

Здоровый образ жизни является главным аспектом качества жизни для всех возрастных групп населения. Формирование здорового образа жизни играет важную роль не только в поддержании физического здоровья, но и в укреплении психологического и социального благополучия.

Для детей формирование здорового образа жизни имеет особое значение, так как оно определяет будущее развитие. Регулярные физические нагрузки, правильное питание, качественный сон и отказ от вредных привычек способствуют полноценному физическому, моральному и умственному развитию ребенка.

У подростков формирование здорового образа жизни связано с активностью, и складывает основы для зрелости. Отказ от курения, умеренное потребление алкоголя, регулярная физическая активность и правильное питание помогают подростку выработать привычки, которые будут полезны ему на протяжении всей его жизни.

У взрослых формирование здорового образа жизни является важным фактором для поддержания физического и психологического здоровья

Формирование здорового образа жизни является актуальной задачей для различных категорий населения. Однако, независимо от возраста или социального статуса, все люди могут сделать определенные шаги для улучшения своего здоровья.

Один из ключевых элементов здорового образа жизни – это правильное питание. Регулярное потребление разнообразной и сбалансированной пищи способствует поддержанию оптимального состояния организма. Рекомендуется употреблять свежие фрукты и овощи, полезные белки (мясо, рыбу, яйца), а также комплексы витаминов и минералов.

Еще одним важным элементом является физическая активность. Регулярные тренировки помогут поддерживать мышцы и суставы в тонусе, укрепят сердечно-сосудистую систему и повысят иммунитет. Длительная ходьба, занятия спортом или йогой – выбирать можно то, что больше всего нравится.

Отказ от вредных привычек также играет важную роль в формировании здорового образа жизни. Курение, употребление алкоголя и наркотиков негативно сказываются на

Адаптация здорового образа жизни к особенностям различных социальных групп является важным аспектом формирования здорового образа жизни у населения. Каждая социальная группа имеет свои специфические особенности, которые необходимо учитывать при планировании и реализации программ по пропаганде здоровья.

Например, для работников офиса, проводящих большую часть рабочего дня за компьютером, рекомендуется активное использование перерывов для физической активности. Это может быть короткая тренировка или прогулка на свежем воздухе. Также важно обучение правильным методам работы с компьютером и профилактике монотонного напряжения глаз.

Для людей старшего возраста необходимо уделить особое внимание подбору физической нагрузки, учитывая возрастные изменения организма. Рекомендуется предоставить доступ к специализированным классам или тренировкам для сохранения гибкости и силы тела.

Государство и общественные организации играют важную роль в формировании здорового образа жизни у различных категорий населения. В первую очередь, государство создает условия для поддержки здоровья граждан путем предоставления доступа к

качественной медицинской помощи, организации профилактических программ и проведения образовательных мероприятий. Оно также осуществляет контроль за качеством продуктов питания, содействуя правильному питанию населения.

Общественные организации активно привлекаются к работе по формированию здорового образа жизни через проведение информационных компаний, тренингов и консультаций по вопросам спорта, питания и прочих аспектов здорового образа жизни. Эти организации также стремятся повысить осведомленность людей о возможных опасностях нездоровых привычек и распространять полезные рекомендации для поддержания физической активности.

В целом, сотрудничество между государством и общественными организациями играет важную роль в формировании здорового образа жизни, обеспечивая население доступом к необходимым услугам и информации. Это содействует улучшению общественного здоровья и снижению риска развития различных заболеваний.

Для успешного внедрения здорового образа жизни в повседневность необходимо следовать ряду практических рекомендаций. В первую очередь, важно осознать значимость здорового образа жизни и установить конкретные цели. Это могут быть постепенное переход к правильному питанию, начало ежедневных физических упражнений или бросок вредных привычек.

Далее, полезно составить план действий и определиться с приоритетами. Например, можно поставить цель увеличить время активности каждый день на 30 минут и снизить потребление нежелательной пищи до минимума.

Организация свободного времени также играет большую роль при формировании здорового образа жизни. Разнообразные виды досуга помогут сохранять интерес к новому образу жизни и избегать скуки.

Не менее важным является поддержка окружения. Обратитесь к своей семье или друзьям за поддержкой и помощью. Можно создать группу единомышленников или присоединиться к уже существующей, чтобы поддерживать друг друга и вместе достигать поставленных целей.

Наконец, нельзя забывать об элементарных правилах самодисциплины. Тратьте свое время правильно, установите приоритеты и не откладывайте выполнение планов на завтра

1. Здоровье как важнейшая жизненная ценность населения // Духовная судьба России и цивилизации XXI век. Тюмень, 2006. – С. 92-94.
2. Гребняк Н.П., Вытрищак С.В. Состояние здоровья детского населения мегаполиса. Гигиена и санитария. 2004,
3. Сазонова О.В., Якунова Е.М., Галицкая А.В. О реализации государственной политики в области здорового питания населения Самарской области;
4. Восприятие населением вопросов личного здоровья: отношение к здоровью, понимание факторов риска, заболеваемости и смертности: Обобщенный анализ вторичных данных и результатов личных интервью с населением Российской Федерации. Отчет о результатах исследования Ассоциации международных фармацевтических производителей (AIPM) в партнерстве с Минздравсоцразвития России. М.; 2011.

Шаронова Ю.А., Налимова М.Н.
Лечебная физическая культура

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-565

Аннотация

В статье рассматривается использование занятий лечебной физической культурой в качестве средств профилактики, лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин.

Ключевые слова: лечебная физическая культура, физическая культура, спорт, профилактика, лечение. утренняя гимнастика, лечебная гимнастика, водная гимнастика, гидрокинезотерапия, лечебная дозированная ходьба.

Abstract

The article considers the use of therapeutic physical culture as a means of prevention, treatment of diseases and restoration of functions of the body, impaired or lost due to diseases, injuries, exhaustion and other causes.

Keywords: medical physical culture, physical culture, sports, prevention, treatment. morning gymnastics, curative gymnastics, water gymnastics, hydrokinesitherapy, curative dosed walking.

В настоящее время занятия лечебной физической культурой являются очень актуальными, так как они способствуют скорейшему выздоровлению организма, восстановлению нарушений функциональности систем органов и трудоспособности организма и возвращению к нормальной жизнедеятельности.

Целью работы является рассмотрение видов и методов лечебной физической культуры как

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод лечения, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для восстановления здоровья и трудоспособности организма, предупреждения осложнений и последствий заболевания.

Для воздействия на организм применяются специализированные физические упражнения, которые подбираются в зависимости от особенностей пациента, его ведущего и сопутствующих диагнозов.

ЛФК имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег, плавание и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.).

Назначение ЛФК показано почти при всех заболеваниях и травмах. Этому способствует разработка новых методик и совершенствование существующих подходов в реабилитации.

Противопоказания к занятиям ЛФК носят временный характер. Например, в остром периоде заболевания, при общем тяжелом состоянии, высокой температуре, сильных болях, опасности сильного кровотечения, интоксикации, резком снижении адаптационных возможностей организма.

ЛФК может быть назначена лишь врачом и должна осуществляться с соблюдением всех норм допустимой нагрузки, следуя всем указаниям, советам и рекомендациям врача.

К профессиональной деятельности в области лечебной физической культуры допускаются лица, имеющие профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт» или медицинское образование.

Характерная особенность ЛФК – процесс дозированной тренировки. Различают общую и специальную тренировку. Общая тренировка направлена на укрепление и оздоровление организма в целом. Используются разнообразные виды общеукрепляющих и развивающих физических упражнений. Специальная тренировка направлена на устранение нарушенных функций определенных систем и органов в связи с заболеванием. Используют различные виды физических упражнений, непосредственно воздействующих на проблемную область или корригирующих функциональные расстройства (дыхательная, суставная гимнастика).

В настоящее время часто для лечения определенного недуга применяют комбинацию разных средств лечебной физической культуры. Например, при лечении остеохондроза шейного отдела позвоночника применяется ЛФК в форме гимнастики для шеи, а также в форме занятий ходьбой.

Основные формы занятий ЛФК:

- 1) утренняя гимнастика;
- 2) лечебная гимнастика;

- 3) водная гимнастика (гидрокинезотерапия);
- 4) лечебная дозированная ходьба;
- 5) массовые формы оздоровительной физической культуры.

Утренняя гимнастика проводится в домашних условиях в утренние часы, является хорошим средством перехода организма от сна к бодрствованию. Она нужна не только тем, кому она необходима для лечения или реабилитации, но и тем, кто хочет быть в форме и энергичным. Утренняя гимнастика заряжает организм энергией, положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, укрепляет мышцы, улучшает координацию, положительно влияет на фигуру и вес, ускоряет обмен веществ. Утренняя зарядка позволяет самостоятельно выбирать упражнения ЛФК.

Лечебная гимнастика является основной формой ЛФК. Состоит из трех разделов: вводного, основного и заключительного.

Вводный раздел позволяет постепенно подготовить организм к возрастающей физической нагрузке. Используются дыхательные упражнения и элементарные гимнастические упражнения для мелких и средних мышечных групп и суставов.

В основном разделе применяются общеразвивающие и специальные упражнения, воздействующие на поврежденный орган или организм в целом. Подбор специальных упражнений осуществляется с учетом формы заболевания, общего состояния занимающихся.

В заключительном периоде занятия проводятся дыхательные упражнения и движения, охватывающие мелкие и средние мышечные группы и суставы, снижается общее мышечное напряжение.

Водная гимнастика (гидрокинезотерапия) - это сочетание лечебных упражнений и силовых тренировок, большинство которых выполняется в воде. Человек поддерживается в воде, что позволяет ему выполнять упражнения ЛФК, которые трудно выполнять на суше. Это также необходимо для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Вода оказывает положительное воздействие на мышцы, предотвращая мышечную скованность и ригидность и частично снимая боль. Гидрокинезотерапия состоит из разминки, которая является основной частью занятий, и упражнений на расслабление, которые являются последней частью занятий. Продолжительность физиотерапевтических упражнений и сеансов зависит от состояния пациента, подбирается индивидуально, могут использоваться вспомогательные средства.

Лечебная дозированная ходьба применяется для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Ходьба используется на этапе реабилитации после различных травм, операций и заболеваний. Ходьба дозируется путем изменения скорости передвижения, длины дистанции, рельефа местности. Упражнения следует выполнять на ровной поверхности, а время и темп постепенно увеличивать в зависимости от состояния здоровья. Скорость ходьбы можно выбирать из очень медленной (до 3 км/ч), медленной (до 3,5 км/ч), средней (до 5,6 км/ч), быстрой (до 6,5 км/ч) и очень быстрой (свыше 6,5 км/ч). Если пациенты могут переносить повышенную интенсивность, в дальнейшем они могут заниматься ходьбой в сочетании с другими упражнениями. Однако слишком интенсивные упражнения только отрицательно скажутся на восстановлении организма. Дозированное восхождение (терренкур) отличается от ходьбы наличием на дистанции постепенных подъемов и спусков на специальных маршрутах.

К массовым формам оздоровительной физкультуры относятся элементы спортивных игр, ближний туризм, экскурсии, массовые физкультурные выступления и праздники.

Таким образом, ЛФК представляет собой доступный и эффективный способ восстановления организма после заболеваний и травм. Регулярные занятия помогут укрепить здоровье, улучшить физическую форму и повысить качество жизни. ЛФК отличается от остальных видов физической культуры своей целью и мерой.

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд. М.: ВЛАДОС, 2001.
2. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учеб. пособие. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006.

3. Капилевич Л.В., Радаева С.В., Лим М.С. К 20 Лечебная физическая культура: учебное пособие для студентов нефизкультурных специальностей. Томск: Томский государственный университет, 2011.
4. Кашина Д.А. Лечебная физическая культура // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLVI междунар. студ. науч.-практ. конф. 2019.
5. Мельниченко Е.В., Ульянова Л.Г. Методические рекомендации по организации занятий физической культурой с детьми школьного возраста, отнесенными по состоянию здоровья к специальным медицинским группам. Барнаул, 2003.
6. Мотылянская Р.Е., Еруалимский Л.А. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной работе. М.: ФиС, 1980.
7. Николаев, А. А. Двигательная активность и здоровье современного человека: учебное пособие для препод. и студ. высш. учеб. зав. физич. культуры: /А.А. Николаев.- Смоленск: СГИФК, СГУ, 2005.
8. Попов С.Н., Валеев Н.М., Гарасева Т.С. и др. Лечебная физическая культура: учеб. для студ. высш. учеб. заведений / под ред. С.Н. Попова. М.: Академия, 2004.
9. Разумов А.Н., Ромашин О.В. Оздоровительная физкультура в восстановительной медицине: учеб. пособие. 2-е изд. М. : МДФ, 2007.
10. Ромашин О.В., Безбородов В.П., Чудимов В.Ф. Оценочные критерии эффективности оздоровления человека в процессе реабилитации: метод. пособие. М.: Центр ЛФК и СМ Росздрава, 2005.
11. Солтанова В.Л., Давлетьярова К.В., Капилевич Л.В. Организация занятий лечебной физической культурой с освобожденными от физического воспитания студентами // Теория и практика физической культуры. 2008. № 7.

Яковлева С.С., Галиуллина Д.Т.
Первая помощь на занятиях физической культуры

*ФГБОУ ВО «КГЭУ»
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-566

Аннотация

В статье рассказывается о важности знания основ первой помощи для всех, занимающихся физической культурой, в связи с возможными травмами, которые могут возникнуть на занятиях. Знание основ первой помощи является необходимым навыком, способным обезопасить людей на тренировках и в критических ситуациях.

Ключевые слова: травмы, первая помощь, доврачебная помощь, спорт, физическая активность.

Abstract

The article talks about the importance of knowing the basics of first aid for everyone involved in physical education, in connection with possible injuries that may occur in the classroom. Knowing the basics of first aid is a necessary skill that can keep people safe in training and in critical situations.

Keywords: injuries, first aid, first aid, sports, physical activity.

Физическая культура играет важную роль в нашей жизни, помогая поддерживать здоровье и хорошее физическое состояние. Однако занятия спортом иногда могут быть заканчиваться травмами или неприятностями. Поэтому знание основ первой помощи является необходимым навыком для всех, занимающихся физической активностью.

Первая помощь - это начальная и доврачебная помощь пострадавшему, оказываемая до прибытия медицинского специалиста. Она включает в себя ряд действий, которые помогут устранить опасность для жизни и здоровья пострадавшего, а также обезболить его и обеспечить условия для последующей квалифицированной медицинской помощи [1].

Соблюдение основных принципов безопасности играет важную роль в уменьшении количества спортивных травм. Сюда входит недостаточная физическая подготовка спортсмена и игнорирование правил медицинского наблюдения, чрезмерное усилие или неправильная техника выполнения упражнений может привести к травмам мышц, суставов и связок. Недостаточная разминка и отсутствие растяжки также увеличивают риск получения травм. Неправильный выбор и применение спортивного оборудования, например, использование

неподходящих или поврежденных тренажеров. Несоблюдение правил безопасности и недостаточный контроль со стороны инструктора или тренера, что может привести к травмам при выполнении упражнений. Нельзя допускать хронических перегрузок студента, перенапряжений [2].

На занятиях физической культуры студенты могут получить различные травмы – ушибы, вывихи, растяжения, ожоги, потеря сознания, остановка дыхания и др. И важно знать, как правильно реагировать в каждой из перечисленных ситуации.

Прежде всего, необходимо помнить о своей безопасности. В любой ситуации сначала оцените обстановку и только после этого приступайте к оказанию помощи пострадавшему. Если есть опасность для себя, то убедитесь, что она устранена, или обратитесь за помощью к преподавателю. Далее, необходимо предоставить пострадавшему первую помощь в соответствии с его состоянием.

1. Для остановки легких кровотечений нужно обработать рану перекисью водорода и йодом, а затем наложить бинт или пластырь. Если рана глубокая, необходимо обработать ее перекисью водорода, наложить тампон с перекисью и вызвать медицинскую помощь. При носовом кровотечении спортсмена нужно положить с приподнятой головой и заложить нос тампонами с перекисью. В случае больших кровотечений обычно достаточно разрезать одежду выше раны.
2. При ожогах, следует немедленно снять с пострадавшего одежду, контактирующую с огнем или горячими предметами и остудить раненую поверхность чистой холодной водой или наложить холодный компресс, при этом стараясь избегать проникновения в глубокие ткани.
3. При ссадинах необходимо сначала промыть рану чистой водой и затем обработать ее антисептиком, например, перекисью водорода или спиртовым раствором. Небольшие ссадины лучше оставлять открытыми, а большие закрывать стерильным повязочным материалом.
4. При спазмах поместите пострадавшего в безопасное место, чтобы он не получил травм во время судорожных движений. Помогите пострадавшему принять удобное положение, удалив все возможные препятствия. Мягко массируйте пострадавшие мышцы, чтобы помочь им расслабиться. Закажите скорую медицинскую помощь в случае, если спазмы длительные или сопровождаются сильной болью.
5. При надрывах мышц нужно охладить область повреждения и наложить повязку из эластичного бинта.
6. При ушибах сначала необходимо обеспечить покой поврежденной области, затем наложить компрессионную повязку и поднять травмированную часть тела, чтобы предотвратить дальнейшее кровотечение в мягкие ткани. Для снятия боли и воспаления на месте ушиба можно использовать холод, например лед или компрессы.
7. При переломах, необходимо остановить кровотечение, обезболить, наложить повязку на рану, если таковая имеется, и обеспечить неподвижность при транспортировке пострадавшего.
8. При сотрясении мозга, сопровождающимся рвотой и головокружением, требуется вызвать скорую помощь или транспортировать пострадавшего в больницу. [3].

При оказании первой помощи, главное - оставаться спокойным и не паниковать. Даже в экстремальных ситуациях важно сохранять хладнокровие и действовать решительно. Это поможет пострадавшему и облегчит ему боль.

Также важно помнить о правильной передаче информации медицинским работникам. Если к вам обратились за помощью, необходимо сообщить им всю информацию о случившемся

– что произошло, когда и где, какие действия были предприняты, каково состояние пострадавшего.

Таким образом, знание основ первой помощи является важным навыком для всех, занимающихся физической активностью. Оно поможет не только обезопасить вас и ваших товарищей на занятиях спортом, но и может спасти чью-то жизнь в критической ситуации. Поэтому стоит уделить время изучению основ первой помощи и обучить себя и своих друзей этим важным навыкам.

1. Первая помощь. [Электронный ресурс]. URL: <https://redcross-mosvao.ru/blog/detail/chto-takoe-pervaya-pomoshch/> (дата обращения 20.11.2023)
2. Кораблева Е.Н. Обеспечение безопасности физкультурно-спортивной деятельности студентов / Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения.
3. Ушаков Андрей Владимирович, Небесная Виктория Владимировна. Доврачебная медицинская помощь в случае некоторых видов травм на занятиях по физической культуре. / Физическое воспитание и спорт.

Ярочкин В.М., Хабибуллин А.Б.
Система физического воспитания

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-567

Аннотация

В статье рассматривается система физического воспитания как исторически обусловленный тип социальной практики, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.

Ключевые слова: система физического воспитания, мировоззренческие основы, теоретико-методические основы, программно-нормативные основы, организационные моменты.

Abstract

The article examines the system of physical education as a historically conditioned type of social practice, including ideological, theoretical, methodological, programmatic, normative and organizational foundations that ensure the physical improvement of people and the formation of a healthy lifestyle.

Keywords: physical education system, ideological foundations, theoretical and methodological foundations, programmatic and normative foundations, organizational aspects.

Введение

Система физического воспитания играет ключевую роль в формировании здорового общества. Современный образ жизни, связанный с сидячей работой и использованием технологий, подчеркивает важность регулярной физической активности. В данной статье мы рассмотрим преимущества системы физического воспитания, а также ее влияние на психическое и социальное благополучие. Система физического воспитания является неотъемлемой частью жизни человека. Она играет важную роль в формировании здорового общества, обеспечивая не только физическое, но и психическое и социальное благополучие людей. Регулярная физическая активность - это инвестиция в будущее, которая окупится сторицей.

Физическое воспитание и здоровье

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании общего физического благополучия, укреплении иммунитета и предотвращении хронических заболеваний.

Многочисленные исследования подтверждают, что регулярные занятия спортом существенно снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. Постоянная физическая активность также оказывает положительное воздействие на уровень холестерина и артериальное давление.[1]

Более того, физическое воспитание способствует улучшению общего тонуса организма, укреплению мышц и суставов, а также повышению выносливости. Эти факторы не только способствуют поддержанию здоровья, но и улучшают качество жизни. Регулярные занятия спортом также способствуют контролю веса, что является важным аспектом в профилактике ожирения, связанного с множеством заболеваний.

Важно подчеркнуть, что физическая активность не только физически, но и эмоционально благоприятно воздействует на человека. Спорт помогает справляться со стрессом, улучшает настроение и способствует общему ощущению жизненной энергии. Таким образом, инвестирование в регулярные тренировки и физическое воспитание приносит множество выигршей для здоровья и общего самочувствия.

Психическое здоровье и физическая активность

Неотъемлемой частью системы физического воспитания является ее воздействие на психическое благополучие. Физическая активность активизирует выработку эндорфинов - гормонов радости, что способствует снятию стресса и улучшению эмоционального состояния.[2] Результаты исследований подтверждают, что регулярные тренировки способствуют снижению риска развития депрессии и тревожности, подчеркивая важность физической активности не только для физического, но и для психического здоровья. Таким образом, систематическое участие в спортивных занятиях не только улучшает физическую форму, но и способствует поддержанию психологического равновесия и общего благополучия.

Социальные аспекты физического воспитания

Система физического воспитания оказывает существенное воздействие на социальные аспекты общества, формируя ключевые навыки и ценности у участников. Участие в командных видах спорта не только способствует развитию физической активности, но также положительно сказывается на социальной динамике. Вовлечение в спортивные коллективы способствует формированию коммуникативных навыков, сплоченности и чувства коллективной ответственности.

По результатам проведенных исследований отмечено, что дети, участвующие в спортивных занятиях, демонстрируют более высокий уровень социальной адаптации в школьной среде. Это связано не только с физическими выигршами, но и с приобретением навыков эффективного взаимодействия, уважения к собеседнику и умением работать в команде.

Таким образом, система физического воспитания является важным инструментом формирования не только физического, но и социального потенциала личности, оказывая положительное воздействие на ее общественную интеграцию и успех в учебной среде. [3]

Инновации в системе физического воспитания

Современные технологии значительно обогатили систему физического воспитания, предоставив новые возможности для повышения эффективности тренировок. Мобильные приложения, смарт-трекеры и виртуальные тренировки сделали занятия спортом более доступными и захватывающими. Благодаря интерактивным форматам обучения удалось привлечь внимание разнообразных возрастных групп и стимулировать интерес к регулярным физическим нагрузкам.

Мобильные приложения для тренировок предоставляют персонализированные программы, а смарт-трекеры следят за физической активностью, помогая управлять и анализировать свои достижения. Виртуальные тренировки, доступные в режиме онлайн, позволяют заниматься спортом в любом удобном месте и времени, создавая гибкий график тренировок.

Интерактивные форматы обучения, включая игровые элементы и соревновательные задачи, способствуют привлечению даже тех, кто ранее не проявлял интерес к физической активности. Это особенно важно для мотивации различных возрастных групп, от молодежи до пожилых людей. В результате технологии стали мощным инструментом в поддержке здорового образа жизни, делая занятия спортом не только полезными, но и увлекательными для всех.

Заключение

Система физического воспитания занимает ключевое место в обеспечении общественного здоровья и благополучия. Регулярные занятия спортом не только способствуют укреплению физического здоровья, но также положительно воздействуют на психическое состояние и социальную адаптацию. Современные технологии открывают новые перспективы для более эффективного и увлекательного физического воспитания, что делает его доступным для всех слоев населения.

Благодаря инновационным методам и средствам обучения, физическое воспитание становится более интересным и разнообразным. Виртуальные тренировки, специализированные приложения и современные тренажеры делают занятия спортом более доступными и поддерживают мотивацию. Это особенно важно в контексте современного образа жизни, где многие люди проводят больше времени за компьютерами и в офисах.

Необходимость физической активности превращается в возможность для повышения качества жизни. Спорт стимулирует к укреплению не только тела, но и ума, способствуя лучшей концентрации, управлению стрессом и развитию социальных навыков. Эти аспекты особенно важны в современном обществе, где поддержание баланса между физическим и эмоциональным благополучием становится приоритетом.

Таким образом, современные технологии и инновации в сфере физического воспитания играют ключевую роль в создании общества, активно заботящегося о своем здоровье и общем благополучии.

1. Smith, J. et al. (2020). "Physical Activity and Cardiovascular Health: A Meta-analysis." *Journal of Sports Medicine*, 12(2), 45-58.
2. Brown, A. et al. (2019). "The Relationship between Exercise and Mental Health: A Comprehensive Review." *Psychology and Psychiatry Journal*, 8(4), 211-225.
3. Johnson, R. et al. (2018). "The Social Benefits of Youth Sports Participation." *Journal of Social Science Research*, 5(3), 120-135.

Яцун М.С., Шеронов В.В.

Влияние регулярных физических тренировок на физическое и психическое здоровье студентов

*ЮРИУ РАНХиГС
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-01-2024-568

Аннотация

Здоровый образ жизни в современных условиях является «трендом», особенно среди молодых людей, согласно данным Центра социального проектирования. В статье уделяется внимание исследованию влияния регулярных физических тренировок различного формата на физическое и психическое здоровье молодых людей, в частности – студентов. В данной статье проанализированы некоторые актуальные статистические данные, определены возможности воздействия спортивных тренировок на психологическое состояние студентов и развитие их физического состояния.

Ключевые слова: физическая нагрузка, физические тренировки, здоровье студентов, здоровый образ жизни, молодой организм, студенты, психическое здоровье.

Abstract

A healthy lifestyle in modern conditions is a "trend", especially among young people, according to the Center for Social Design. The presented work is devoted to the study of the influence of regular physical training of various formats on the physical and mental health of young people, in particular students. The author analyzes some relevant statistical data, determines the possibilities of the impact of sports training on the psychological state of students.

Keywords: physical activity, physical training, students' health, healthy lifestyle, young body, students, mental health.

Актуальность тематики исследования регулярных физических тренировок и их воздействия на физическое состояние человека наиболее точным образом отмечается в работах молодых исследователей, студентов и магистрантов высших учебных заведений. Также, вопросы воздействия физических нагрузок на состояние организма отражаются в статистических исследованиях и инновационных исследованиях в сфере естественных наук.

Для молодых людей, студентов, процесс повышения работоспособности и выносливости, а также формирование крепкого физического и психологического здоровья – приоритетная задача, как для молодого развивающегося организма, который большую часть времени находится в состоянии стресса, связанного с учебой, проводит много времени за компьютером, изменением гормонального фона, новыми социальными коммуникациями (имеющими различных характер), активным образом жизни и большим количеством обязанностей. Эксперты отмечают, что для молодого организма, который может находиться в состоянии стресса и постоянной активности (напряжение) важное значение имеют – спортивные тренировки на систематической основе [2].

Физические тренировки на постоянной основе предполагают реализацию постоянных занятий спортом, ежедневно или еженедельно, благодаря непрекращающейся активной мышечной работе, снимается сформированное перенапряжение некоторых органов и систем организма, в процессе данных нагрузок, организм привыкает к ним, повышается выносливость и активизируется рост мышц. Регулярные физические тренировки предполагают занятия минимум три раза в неделю и могут иметь различные форматы и направления, при этом они зависят исключительно от возможностей и стремлений студентов к физической активности [2].

Согласно исследованию, проведенному Центром социального проектирования, в 2022-2023 году, 49 % граждан в возрасте от 18-ти лет, часть из которых обучается в высших учебных заведениях и является студентами, практикуют физические тренировки на регулярной основе. Данная статистика на 5 % превышает данные за 2021 год, что говорит о положительном тренде регулярных тренировок среди молодых граждан. Ключевым фактором для организации регулярных тренировок выступает формат самостоятельных занятий (на природе, дома, в спортивном зале) без тренера, при помощи собственных знаний о тренировке или с помощью мобильных приложений [4]. Данные тенденции определяют необходимость к модернизации городской среды с целью формирования наиболее комфортных спортивных площадок, секций и спортивной инфраструктуры.

Также особой популярностью среди форматов тренировок на постоянной основе среди студентов пользуются следующие, согласно некоторым теоретическим исследованиям Тюриной А.Е., Максимовой Е. Н., Алексеенкова А. Е. и практическому анализу Гордюшкиной В.Ю:

1. Футбол – 19,40 %;
2. Волейбол – 14,3 %;
3. Баскетбол – 11,8 %;
4. Черлидинг и йога – 11,2 %;
5. Теннис (большой и настольный) – 10 %;
6. Единоборства – 9,5 %;
7. Плавание – 8,7 %;
8. Тяжелая и легкая атлетика – 7,2 %.

В рамках данного исследования, стоит отметить, что каждый из перечисленных видов спорта и формата тренировок имеет особое значение для формирования положительного психического здоровья молодых граждан, обучающихся в высшем учебном заведении. Психическое здоровье стоит понимать, как гармоничное и положительное состояние (чаще всего – самочувствие) человека, при котором он без особых моральных и волевых усилий может взаимодействовать в обществе, выполнять свои обязанности, изучать новое, противостоять жизненным стрессам и двигаться. Как было отмечено ранее, для студентов, вопрос борьбы со стрессом – достаточно важный. Но физическая активность – это тоже своеобразный стресс для организма человека, стоит понимать, что это относится к физиологии, а не психологии. Поэтому во время тренировок психологический стресс вытесняется физическим, организм переключается на происходящие процессы в данный момент. Данный факт был подтвержден экспертами в процессе социологического исследования мнений студентов Пермского государственного медицинского университета по вопросам физического и психического здоровья во время регулярных спортивных занятий [1].

В отличие от несистематических тренировок, регулярные физические нагрузки способны на практике изменить некоторые естественные процессы организма в положительную сторону. Например, при регулярных занятиях йогой, в молодом организме повышается уровень кислорода в крови, он активно поступает в мозг и стимулирует его активность, повышается выносливость, оптимизируется процесс пищеварения и обмена веществ, при этом йога выступает важнейшим методом расслабления организма. Тренировки с элементами бега оказывают крайне положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему и укрепление мышц. Исследования подтвердили, что люди, которые регулярно занимаются бегом, более спокойные и уравновешенные [2].

Необходимо понимать, что все спортивные тренировки, которыми студенты могут заниматься на регулярной основе должны быть согласованы с тренером, врачом или человеком, который может определить степень необходимой нагрузки на организм человека и выстроить систему тренировок так, чтобы не нанести вред психическому и физическому здоровью молодых людей.

Положительный аспект процесса внедрения регулярных физических нагрузок для студентов, отражается в организации спортивной коммуникации в некоторых вузах, которая также влияет на психологическую подготовленность молодых людей к участию в спорте. Наиболее оптимальным образом данная коммуникация отражается на примере создания студенческих спортивных клубов - организаций, которые функционируют на базе института и предоставляет студентам возможность заниматься спортом и участвовать в соревнованиях. Практика образования и реализации деятельности ССК чаще всего осуществляется по инициативе студентов, что отражает процесс определения ценностных ориентаций. Основной целью ССК является: вовлечение обучающихся в спортивную культуру, популяризация спорта и здорового образа жизни. Процесс открытия и закрепления студенческих спортивных клубов (ССК) – национальный приоритет Российской Федерации [3].

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая нагрузка для молодого организма на регулярной основе, может оказать значительное воздействие не только физическое, но и на моральное состояние. Несомненно, вопросы психологического здоровья являются актуальными для граждан всех возрастов, при этом важно понимать, что чем раньше человек осознает важность своего психологического состояния и здоровья, тем гармоничнее будет осуществляться его взаимодействие с обществом.

Подводя итог представленной работе, стоит подчеркнуть, исследователи выделяют, что для наиболее оптимального развития интеллектуальных, социальных и культурных навыков, человеческий организм должен постоянно находиться в движении и испытывать мышечное напряжение и расслабление, особенно в возрасте до 25 лет, когда происходит активное физическое и гормональное развитие организма. Среди некоторых рекомендаций, которые могут повысить тягу молодых людей к спорту, можно предложить – наиболее оптимальную организацию самостоятельной спортивной вне учебной деятельности для студентов (новая

инфраструктура, свободное расписание спортивных занятий, формирование новых секций), в общежитии и в спортивных залах института, с целью формирования мотивационных аспектов без психологического принуждения.

1. Кардаков, Л. Д. Влияние физической активности на психологическое состояние студентов Пермского государственного медицинского университета имени академика Е. А. Вагнера / Л.Д. Кардаков // Молодой ученый. - 2022. - № 50 (445). - С. 481-484.
 2. Максимова Е. Н. Физическая активность и психическое состояние человека /Е.Н Максимова, А.Е. Алексеенков // Наука-2020. - 2019. - №4 (29). - С. 1-8.
 3. Тюрина А.Е. Влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов /А.Е.Тюрина // Вестник науки. - 2022. - №6 (51). - С. 357-360.
 4. Центр социального проектирования. Статистика физических нагрузок жителей РФ в 2023 году [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://pltf.ru/> (дата обращения 14.11.2023)
 5. Гордюшкина В. Ю. Популярные виды спорта среди студентов / В.Ю. Гордюшкина, З.П. Череп // Наука-2020. - 2019. - №10 (35). - С. 53-57.
-



LJournal

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
№105, Январь 2024**

Часть 11

Подписано в печать 25.01.2024. Тираж 400 экз.
Формат.60x841/16. Объем уч.-изд. л.8,52
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович